الأســرار السـبعة للدراسة الذكية

The Seven Secrets for Smart Studying

7

التحــــفيــز

الذاكرة الحديدية

التركيــز الحـــاد

الخرائــط الذهنيــة

القـــراءة السريعــة

الانســـان المتــوازن

التمكــين والتدعيــم

طريق طلبة المدارس والجامعات للتفوق

٣٧٠.١٥٢٢
صلاح، بسام أديب
الأسرار السبعة للدراسة الذكية / بسام أديب صلاح .- عمان: المؤلف، ٢٠١٣

( ) ص .
ر. إ. : ٢٠١٣/٤/١١٦٨.
الواصفات : /التدريس//طرق التعلم//الذكاء//الطلاب/

ISBN 978 - 9957 - 8683 - 0 - 7 (ردمك)

المحتويات

إهداء

إلى كل أصدقائي الطلبة في المدارس والجامعات

الذين يحلمون بالتفوق والإبداع

إلى كل أم وأب يتمنيان التفوق لأبنائهم

إلى كل معلم في مدرسة أو جامعة يسعى إلى تفوق طلبته

إلى كل من يتمنى أن يصبح متميزاً، قائداً، مخترعاً، عالماً





مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

صديقي الطالب، إنك تمتلك قلعة، وتقف في هذه اللحظة في منتصفها وتنظر حولك، فتجد سبع غرف عملاقة، داخل كل غرفة كنز ضخم، وأنت صاحب القلعة وصاحب هذه الكنوز، وتريد الاستمتاع بها، ولكن لديك مشكلة، أن لكل باب مفتاح وأنت لا تملك أياً من المفاتيح السبعة، وبدون المفاتيح سوف لن تتمكن من الدخول والاستمتاع بالكنوز، واستغلالها لتغني حياتك.

في هذا الكتاب، سوف أسلمك المفاتيح. فكل مفتاح سر، وكل سر مهارة من مهارات عقلك، وما أن تفتح كل الأبواب، وتنمي كل المهارات، حتى يصبح عقلك فولاذياً، قادراً على إيصالك إلى التفوق والنجاح بسهولة ومتعة، وإلى الكنوز الحقيقية في الحياة.

عقلك هو قلعتك، والأسرار السبعة في هذا الكتاب هي المفاتيح السبعة لمهارات عقلك. خذها، امتلكها، أتقنها ولا تتنازل عن أي منها، فهي حقك بالكامل.

الأسرار السبعة للدراسة الذكية

إن الأسرار السبعة هي بالفعل أسرار بالنسبة للغالبية العظمى من الطلبة، وستبقى أسراراً حتى تقرأ هذا الكتاب وتتعرف عليها بالتفصيل، عندئذ لن تبقى أسراراً. قد تكون ملما بواحد أو أكثر من هذه الأسرار، وهذا رائع، ولكن ما أتمناه لك هو أن تعرف وتتقن كل الأسرار، لأنها معا تشكل قوة دافعة باتجاه الهدف، ألا وهو التفوق والإبداع ،والثقة بالنفس، والسعادة، والمستقبل المشرق.

من خلال قراءتك لهذا الكتاب سوف أدربك على الأسرارالسبعة (المهارات)

١- السر الأول: التحفيز والتحفيز الذاتي
٢- السر الثاني: الذاكرة الحديدية
٣- السر الثالث: التركيز الحاد
٤- السر الرابع: الخرائط الذهنية
٥- السر الخامس: القراءة السريعة
٦- السر السادس: الإنسان المتوازن
٧- السر السابع: التدعيم والتمكين



بعد إتقان هذه المهارات السبعة سوف:

١- تزيد ثقتك بنفسك.

٢- تصبح قادرا على فهم وحفظ أي موضوع بمجرد سماعه أو قراءته لمرة واحدة.

٣- تصبح لماحاً وأكثر ذكاءاً وتركيزاً.

٤- تتمكن من حفظ سور القرآن الكريم بمنتهى السهولة، ومن المرة الأولى.

٥- تتمتع بصحة أفضل.

٦- تصبح اجتماعياً أكثر، وتتبدل مشاعرك السلبية تجاه عالم الدراسة إلى مشاعر إيجابية محفزة.

٧- تشعر بالتمكّن من عالم الدراسة.

هل يشترط أن أكرّس كل وقتي للدراسة لكي أتفوق؟

إن هذه الأسرار سوف تجعلك قادراً على التفوق بدراسة ساعة واحدة يومياً. إنه لا يفرحني، بل يحزنني، أن تكون حياة الطالب كلها دراسة، لأنه يبدأ من عمر الأربع سنوات في الروضة لمدة عامين، ثم ١٢ عاما في المدرسة، ثم من ٤ — ٧ أعوام في الجامعة، أي ما مجموعه من ١٨ — ٢٣ عاما دراسيا. ولو قضى الطالب كل وقته خلال هذه الأعوام بالدراسة، سوف يصاب بالإحباط والملل، والعقد النفسية والاجتماعية، وفي الغالب لن يتفوق.

وخلال سنين الدراسة هذه، سوف تمر في مرحلة الطفولة، ثم المراهقة، ثم الشباب، وهي أجمل مراحل العمر، ومن حق كل طالب أن يحياها بسعادة وفرح، بجانب التفوق والإبداع، لذلك هدف الكتاب ليس فقط أن أن تتفوق، بل أن تتفوق وتكون سعيدا، فهو يدربك على اختصار وقت الدراسة إلى ساعة يوميا، والوصول إلى التفوق، وبذلك يتاح لك كل الوقت الذي تحتاجه للعب والمرح، واللقاء مع الأصدقاء، والأهل، وممارسة الهوايات...إلخ.

وقد تعمدت في هذا الكتاب تجنب النظريات، والنصائح، والإرشادات الطويلة المملة، وجعلته كتابا عمليا، بسيطاً سلساً للغاية، يتدرج في بناء المهارات اللازمة خطوة خطوة.

إن الفرق الرئيسي بين طالب متفوق ومبدع، ويحقق نتائج وعلامات مبهرة، وطالب لا يستطيع التفوق، وبالكاد ينجح، هو امتلاك المهارات اللازمة للتفوق، وهذه المهارات هي الأسرار السبعة التي سوف نشرحها في هذا الكتاب بالتفصيل، وداخل كل سر أو مهارة توجد مجموعة من المعلومات والتمارين اللازمة لتنمية مهاراتك، وهي متسلسلة بحيث تبدأ سهلة وتزداد صعوبة بالتدريج، لأنك ستصبح جاهزا للتقدم، ولأن التمارين السهلة وحدها لا تنمي المهارة لديك.

ومن خلال تجربتي الشخصية في تدريب عدد كبير من الطلبة، سواء في المدارس أو في مركز "سقراط للتدريب والتخطيط الإبداعي"، لاحظت أن كثيرا من الطلبة الأذكياء جدا، لا يحققون تفوقا أو علامات مرتفعة تتماشى

مع ذكائهم، وعندما كنت أدربهم على هذه المهارات أو جزءا منها، كانوا يقفزون في نتائجهم الدراسية قفزات كبيرة، الأمر الذي حفزني على تأليف هذا الكتاب، ليكون في متناول يد كل طلبتنا الرائعين، أينما كانوا في وطننا العربي الغالي.

فهل أنت الآن

- في مستوى دراسي ضعيف، وتتمنى أن تصبح متفوقا؟
- في مستوى دراسي متوسط، وتتمنى أن تصبح متفوقا؟
- في مستوى متفوق، وتتمنى أن تختصر زمن الدراسة اليومية إلى ساعة واحدة فقط؟

فمثلا:

- معدلك ٦٠٪ وتتمنى أن يصبح ٨٠٪؟
- معدلك ٨٠٪ وتتمنى أن يصبح ٩٩٪؟
- معدلك ٩٩٪ ولكنك تريد اختصار وقت الدراسة للتمتع بأشياء أخرى؟

هذا ما سوف يحققه لك هذا الكتاب.

هل النتائج مضمونة؟

إذا مارست ما سوف تتعلمه في هذا الكتاب، وخصصت ساعة دراسية يوميا (على مدار العام، وليس فقط أيام الامتحانات) تصبح النتائج مضمونة ١٠٠٪ بإذن الله.

إنني أقدم مادة هذا الكتاب للطلبة عن طريق دورات تدريبية في مركزنا (مركز سقراط للتدريب والتخطيط الإبداعي)، ومن شدة فرحي بالنتائج المذهلة التي حصل عليها الطلبة، سألت نفسي: كيف يمكن إيصال هذه المعلومات والمهارات، وتعميمها على أبنائنا الطلبة في كل وطننا العربي؟ فأنا أسجل في كل دورة ٢٠ طالبا فقط، وذلك كي أضمن التركيز والاستفادة القصوى، وعلى هذا المعدل يلزمني كي أدرب كل أبنائنا الطلبة ما يزيد عن ٤١٦٠٠٠ سنة تدريب متواصلة. لذلك قررت تأليف هذا الكتاب، ووضع كل ما يلزم للتفوق فيه، حتى يكون في متناول كل طالب، وحتى أكون قد وصلت لكل أبنائي الطلبة.

أعلمني الكثير من الطلبة بعد أن حضروا الدورة، أن بعض المواد أو المواضيع التي كانوا يعتبرونها غاية في الصعوبة أصبحت غاية في السهولة، وحققوا معدلات مرتفعة جدا فيها. وكثيرون أكدوا لي أن مشكلة التذكر لم تعد موجودة، فذاكرتهم أصبحت حديدية، وأصبحت لديهم المهارات اللازمة لحفظ أي معلومة، واسترجاعها وقت الحاجة.

لمن هذا الكتاب؟

- لكل طلبة المدارس من الصف السابع فما فوق، وكل طلبة الجامعات الذين يطمحون إلى التفوق.
- لكل الأهل الذين يرغبون بمساعدة أبنائهم للوصول إلى التفوق.
- لكل المعلمين الذين يعتبرون أن رسالتهم هي تخريج عباقرة ومفكرين وعلماء مبدعين.
- لكل طالب متفوق، يطمح أن يحافظ على تفوقه، ولكن بعدد أقل من ساعات الدراسة.

لماذا هذا الكتاب؟

- لأنني أؤمن إيمانا مطلقا أن الله أعطى الجميع أدمغة متشابهة إلى حد كبير جدا، وأن أي اختلاف في النجاح والتفوق بين طالب وآخر، هو عبارة عن مهارات مكتسبة، وهي من حق الجميع، وليس من العدل أن يبقى الطالب الضعيف ضعيفا دائما، والمتوسط متوسطاً دائما، فمن حق هؤلاء جميعا أن يتفوقوا.
- إن معدل الإبداع والابتكار قد قلّ كثيراً في بلادنا العربية، رغم أننا ولفترة طويلة جدا كنا أكثر بلاد العالم إنتاجا وإبداعا علميا وأدبيا وفكريا، وهذا الكتاب هو محاولة مني لمساعدة وتشجيع وتدريب أكبر عدد ممكن من أبنائنا على الإبداع والتفوق، حيث أن مهارات التفوق، ما أن تمتلكها حتى تصبح لك، وتصبح معك أينما ذهبت، سواء في دراستك المدرسية أو الجامعية، أو فيما بعد في عالم الأعمال والحياة الاجتماعية.
- إننا أمة "إقرأ"، ويأمرنا الله في القرآن الكريم بالقراءة. وللأسف ابتعدنا كثيرا عن القراءة، وإنني في هذا الكتاب، قد قدمت عدة مهارات تساعد على جعل القراءة سريعة، وممتعة، ومفيدة، كما تجعل التعامل مع الكثير من المعلومات غاية في البساطة والسهولة، مما يقربنا من القراءة.

ورغم أن الكتاب يمتلئ بالمعلومات الشيقة، والتمارين الممتعة، إلا أن الهدف منه لا يقتصر على التسلية والمتعة، بل يتعداه إلى ما هو أهم منها، فسوف يحدث هذا الكتاب تغييراً في دماغ الطالب، وفي نفسيته، وفي ثقته بنفسه، وفي نظرته للحياة، وبعدها لن يبقى الطالب متلقياً وحسب.

كيف تقرأ وتتعامل مع هذا الكتاب؟

أرجو أن لا تعتبر هذا الكتاب كتابا للقراءة، فهو أكثر من ذلك بكثير، فهو للقراءة، والمتعة والاستفادة، وحل المشاكل وتطوير المهارات، وزيادة القدرة على الإبداع، ورفع مستوى الثقة بالنفس، وتغيير النظرة للدراسة والحياة، بصورة إيجابية.

وأنت حر في اختيار الجزء الذي تحب أن تقرأه أولا، ولكني أقترح أن تقرأ الجزء الأول أولا، ثم اختر ما شئت بعد ذلك حسب احتياجاتك، لأن كل جزء يعتبر مستقلا، ويخدم مهارات معينة لديك. كما يمكنك أن تقرأ قسماً من جزء معين، ثم قسما من جزء آخر، أي أن التنويع قد يكون مفيداً.

إن أطول وأكثر الأجزاء إثارة وأهمية هما الذاكرة الحديدية والتركيز الحاد، ويتخللهما عدد كبير من الأساليب والتمارين، ويفضل عمل جزء من التمارين في كل مرة تتناول فيها الكتاب. لقد أكثرت عن قصد تمارين التركيز، خصوصا المتاهات، وذلك ليقيني أننا بحاجة ماسة لندرب أنفسنا على التركيز، حيث أن المشتتات أصبحت كثيرة في الحياة، واعتادت عقولنا على السرعة، وعدم التركيز على شيء محدد لفترة طويلة. ولكن ليس المطلوب أن تحل تمارين المتاهات دفعة واحدة في يوم واحد، مع أن بعض الطلبة سيجدونها ممتعة ومثيرة جداً، لكني أقترح حل ٣ – ٥ متاهات يومياً، وحل تمارين أخرى من أجزاء أخرى من الكتاب، حسب رغبتك.

أصدقائي الأعزاء: إن مادة هذا الكتاب موجهة إلى كافة الطلبة (إناثاً وذكوراً) ولا بد من التنويه إلى أن استخدام عبارة «صديقي الطالب» تعني الجنسين.

السر الأول:
التحفيز والتحفيز الذاتي

الحافز يشكل الضمان لتحقيق الأهداف، وللتحفيز المثمر والفعال تحتاج إلى:
فهم طبيعة وطريقة عمل عقلك الباطن
تحديد أهداف مستقبلية واضحة
تعديل توجهك العقلي (المنظور)
تبني شعارات وقيم



١. العقل الباطن
٢. حدد أهدافك المستقبلية
٣. الشعارات
٤. التوجه العقلي (المنظور)

صديقي الطالب، فيما يخص السر الأول التحفيز والتحفيز الذاتي ، أرجوك أن تنتبه إلى أن ما يحركك، وطريقة وقوة حركتك، تعتمد إلى حد كبير على حافزك للحركة. فقد تتحرك مثل السلحفاة إذا كان الحافز ضعيفا، وقد تتحرك مثل النمر إذا كان الحافز قويا.

ولكن إذا كانت البيئة المحيطة غير محفزة، والواقع الذي تعيشه لا يشجع على الدراسة والتفوق، هل تستسلم وتقبل حركة السلحفاة؟ بالطبع لا. ومع أن البيئة المحيطة هي صاحبة السلطة كمحفز خارجي، ومن الصعب أن تسيطر عليها بشكل كامل، إلا أن ما يفوقها أهمية هو المحفز الداخلي (الذاتي)، بمعنى قناعاتك، وأفكارك، وماذا تقول أنت لنفسك؟ ومن حسن الحظ، فإن كل ذلك تحت سيطرتك أنت.

تخيل الفرق بين حرصك ونشاطك عندما تريد أن تذهب في رحلة شيقة مع أعز أصدقائك، وبين حماسك ونشاطك عندما تذهب مع والدتك لزيارة جدتك المريضة مثلا؟

فرق الحماس والنشاط ينبع من أفكارك وقناعاتك، وسوف تكون كالنمر في سرعة الحركة وتجهيز نفسك للرحلة مع الأصدقاء، وستكون كالسلحفاة في بطء الحركة وتجهيز نفسك لزيارة الجدة المريضة.

ولكن، لو كان تفكيرك في زيارة الجدة كما يلي:

١- إن زيارة جدتي تعتبر صلة رحم، وإن الله تعالى أمرنا بشدة بصلة الرحم.
٢- أنا أحب والدتي وجدتي، وسوف أذهب إرضاءً ووفاءً لهما.
٣- إن زيارتي لجدتي تشعرها بمحبتي لها، ومشاعر المحبة تساعد على الشفاء، وإن الله يساعد من يساعد الناس.

بمجرد أن تضع هذه الأفكار في رأسك وتؤمن بها، ستجد أن حافزك للزيارة قد تغير، وحماسك وحركتك قد تغيرتا.

لذلك، وطالما أن الحافز له هذا الحجم من التأثير على سلوكنا ونشاطنا، أصبح لزاما علينا معرفة بعض الأمور البسيطة عن التحفيز والتحفيز الذاتي حتى نستطيع دائماً أن نحفز أنفسنا ذاتيا مهما كانت الظروف. إن أردنا التفوق والنجاح يجب أن نتعلم كيف نتحكم بأنفسنا وبحياتنا.

تعريف الدافع:

(١) الدافع هو القوة الخارجية أو الداخلية التي تحركنا للقيام بنشاط ما أو فعالية ما، حركية أو ذهنية، لإشباع حاجة ما، أو تحقيق هدف معين.

(٢) الدافع هو طاقة جسمية نفسية كامنة، على شكل استعداد يدفعنا نحو سلوك معين، يهدف إلى غاية مثل (دافع الجوع والظمأ يدفعنا لتناول الطعام والشراب)، (دافع الجنس يدفعنا نحو الجنس الآخر).

(٣) الدافع هو المحرك للإنسان إما داخليا أو خارجيا، ليقوم بعمل معين في وقت معين، حتى إذا تم إشباع الحاجة الدافعة زال التوتر النفسي، وعاد الدافع إلى مرحلة الكمون، إلى أن يستأنف بعده الدافع توتره الجديد، سعيا وراء إشباع جديد، وهكذا طالما الإنسان حيا.

(٤) الدوافع هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته، لتحقق له التوازن الداخلي أو تهيئ له أحسن تكيف ممكن مع البيئة الخارجية.

(٥) الدوافع هي ما يدفع الإنسان لعمل شيء محدد من أجل أهداف موروثة، أي مقدرة من قبل في فطرته، ومغروسة في جهازه العصبي، لذا تسمى دوافع فطرية أو غريزية.

الدوافع نوعان: فسيولوجية (أولية) أو نفسية، والدوافع بدورها تعمل على بقاء واستمرار الحياة وحفظ النوع، ذلك فإن تلك القوة تدفع الإنسان للقيام بكل الأنشطة والسلوك الحركي والذهني للوصول إلى غايته، فالشخص لذي يشعر بالعطش يتجه لشرب الماء، والطالب يجد ويجتهد، وتدفعه لذلك رغبته في التفوق أو الوصول إلى لشهادة والمستقبل المشرق.

لدوافع وظيفتان هما، تنشيط السلوك، وتوجيه السلوك باتجاه هدف معين، كما أن للدوافع وجهين: داخلي وهو لإحساس، وخارجي وهو الهدف (كالجوع والطعام، والعطش والماء، والدراسة والتفوق).

أحيانا، تتضارب الدوافع وتتصارع ويفوز الأقوى. فلو كان لديك دافع اللعب للحصول على المتعة الآنية، ودافع لدراسة للحصول على الشهادة والتفوق، فأيهما ينتصر؟ وكيف نتحكم بهذه الدوافع ونوجهها بشكل عقلاني؟

ن الآن وصاعدا، أنت لن تحتاج إلى تحفيز خارجي، وسيكفيك أن تحفز نفسك ذاتيا، أي أن تحفز نفسك بنفسك . وهذا هو الرائع، لأن الأهل معنا الآن، ولكن لا ضمانة لأن يكونوا معنا في كل وقت وكل مكان، وقد تسافر للدراسة لجامعية في بلد غير البلد الذي يعيش فيه أهلك، ولذلك قد لا تجد من يشجعك ويحفزك ويطلب منك أن تدرس،

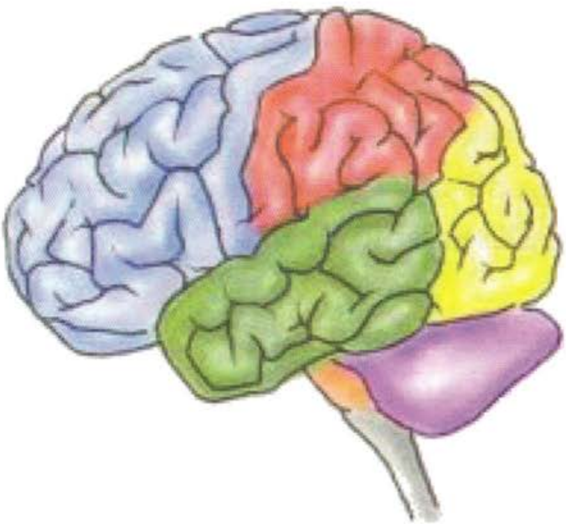
والتحفيز الذاتي لا يفيدنا في الدراسة فقط، بل في كل شيء جيد في حياتنا. لذلك فإن من أهم أسلحتك الدائمة في الحياة أن تمتلك مهارة التحفيز الذاتي.

وللأسف فإن معظم الأهل لا يعلمون أبناءهم الاعتماد على أنفسهم، ويستمرون في إبلاغ أبنائهم بما يجب عليهم فعله، وبعض الأهل لا يكل ولا يمل من كثرة التوجيه والإرشاد والنصح، مما يسبب الضجر والملل للأبناء، ويجعلهم يكرهون الدراسة بدل أن يشجعهم. وبالنتيجة يجعل الأبناء معتمدين اعتمادا كليا على أهاليهم وعلى التعليمات المباشرة، فتقتل روح المبادرة لديهم.

قاعدة تربوية: "لا تعلم مثمر بدون دافع"

فكلما كان الدافع أقوى، زادت قدرتنا على العمل والإنجاز. لذا، علينا أن نزيد ونصعد ونرفع من حافزنا للدراسة، وذلك بفهم واستخدام الطرق التالية:

(١) العقل الباطن
(٢) حدد أهدافك المستقبلية
(٣) التوجه العقلي (المنظور)
(٤) الشعارات



(١) العقل الباطن:

أ- أعد برمجة عقلك الباطن
ب- استعد ثقتك بنفسك وبذكائك
ت- لا يوجد فشل ... بل توجد تجارب

قسم العلماء العقل إلى جزئين: جزء واع أو ظاهر، وجزء غير واعٍ أو باطن. ولكل جزء وظيفته.

من أهم وظائف العقل الواعي: المنطق، والتفكير، والتحليل، والمقارنة، واتخاذ القرارات.

ومن أهم وظائف العقل غير الواعي (الباطن): الخيال،الالوان، الموسيقى. تخزين التجارب والمشاعر(ولنسميها برامج)

ما هو العقل الباطن؟

صديقي الطالب، للعقل الباطن تأثير كبير على حياتنا، ويقول بعض علماء النفس أن له نسبة ٩٣٪ تأثير وسيطرة على حياتنا. وللأسف فإن شرحه غير وارد في الكتب الدراسية، ولا تجده إلا في الكتب المتخصصة، ولذلك نحن محرومون من الاستفادة من كل طاقات وإمكانيات العقل الباطن، لعدم علمنا بها، وبقوانين هذا العقل، والطريقة التي يمكننا استثماره بها.

ومن أجل فهم العقل الباطن وكيفية التعامل معه، أريدك أن تتخيل سفينة عملاقة لها قبطان يقودها، وفيها مئات العاملين الذي يعملون تحت إمرته. إن وظيفة القبطان هي التفكير والتحليل والتقييم، ومن ثم إعطاء الأوامر والتعليمات للعاملين، وهذه هي بالضبط وظيفة العقل الواعي.

يتلقى العاملون تعليمات وأوامر القبطان، وينفذونها بدقة حسب إمكانياتهم وخبراتهم وفهمهم لهذه التعليمات والأوامر، وهذه هي بالضبط وظيفة العقل الباطن، إنه لا يفكر ولا يمنطق المعلومات، والأوامر إنما يأخذها على أنها موثوقة، ومن جهة موثوقة، ووظيفته تنفيذها بأفضل شكل ممكن.

إن كل معلومة أو أمر أو خبرة أو تجربة تدخل العقل الباطن نسميها برنامجا، وحصيلة هذه البرامج هي التي تحدد نوعية ومستوى أداء العقل الباطن.

إن بعض هذه البرامج التي برمجت عليه مفيدة وبعضها ضار، وإذا كان معظم ما بداخل عقلك الباطن برامج ضارة، فسيكون لها تأثير سلبي عليك وعلى حياتك.

تخيل لو أنك تعرضت وأنت صغير إلى إهانات من طرف شخص أكبر منك، سواء كان من العائلة أو خارجها ، كأن يقال لك: أنت غبي! أنت جاهل! أنت سخيف! أنت صغير! أنت لا تفهم! أغلق فمك! لم نسألك عن رأيك! عندما يتكلم الكبار يسكت الصغار! أنت أحمق لا يحق لك الكلام! أنت فاشل! أنت لا تستطيع التفوق ... إلخ. هذه اللائحة الطويلة قد يتعرض لها أي إنسان، وكلها تسجل وتحفظ في العقل الباطن.

وتتفاقم المشكلة عندما نؤمن بأن هذه الأشياء حقيقية، بسبب تكرارها وصدورها من أشخاص نثق بهم، وأكبر منا سنا، ونبدأ بتكرارها وقولها لأنفسنا (الحوار الذاتي- الحوار الداخلي) فتصبح: أنا غبي! انا جاهل! أنا سخيف!

أنا صغير! أنا لا أفهم! أنا فاشل! أنا لن أنجح! انا لن أتفوق ...إلخ، وبالتالي تتعمق هذه الجمل، وتصبح كأنها حقيقة وواقع يصدقها الإنسان ويعيش على أساسها، وتؤدي إلى أن يشعر الإنسان بـ:

الإحباط



- الاكتئاب
- الضعف
- الارتخاء
- القلق
- ضعف الثقة بالنفس

فكيف لإنسان يمتلك هذه المشاعر والصفات أن يتفوق ويبدع ؟
إذاً ما هو الحل؟

أ- أعد برمجة عقلك الباطن:

الطريقة الأولى (الإيحاء الذاتي):

كما ذكرنا، فإن كل خبرتك السابقة (برامجك) مخزنة في عقلك الباطن، وإن ألغاؤها غير ممكن. ولكن إلغاء تأثيرها شيء ممكن، وذلك عن طريق ما يسمى "إعادة برمجة العقل الباطن". فلو كان لديك برنامج ينص على "أنك غبي" (والذي قد يكون مصدره أن شخصا ما قد وجه لك هذه الجملة مرات متكررة في طفولتك)، يمكنك إلغاء تأثير هذا البرنامج بالطريقة التالية:

١- التنفس العميق، ويكون بأخذ شهيق عميق وكأنك تعد من ١-٤ بحيث تمتلئ الرئتان وتدفع البطن إلى الخارج. ثم تحبس النفس داخل رئتيك لمدة ثانيتين وكأنك تعد من ١ -٢، ثم الزفير ببطء وكأنك تعد من ١ – ٨، وتسمى هذه الطريقة ٤ – ٢ – ٨، وهي مفيدة جدا لأنها توصل الأكسجين إلى الدماغ وكل أطراف الجسم، وتساعدك على الهدوء والاسترخاء.

٢- تعليمات الاسترخاء الذاتي، وفيها تطلب من كل عضو من أعضاء جسمك أن يسترخي، وذلك بأن توجه وعيك وإدراكك لهذا العضو وكأنك تراه بعينيك وتقول استرخ يا رأسي، وتكررها ثلاث مرات، ثم تنتقل إلى الوجه وتقول استرخ يا وجهي وتكررها ثلاث مرات، وهكذا تنتقل تنازليا إلى الرقبة، الأكتاف، اليد اليمنى، اليد اليسرى، الصدر، البطن، الظهر، الرجل اليمنى، الرجل اليسرى.

٣- في هذا الوقت نكون قد وصلنا إلى مرحلة الاسترخاء التام، والتي تستطيع فيها إعادة برمجة عقلك الباطن، فتردد لنفسك الجملة التي تريد أن تتشبع فيها والتي تعكس البرنامج القديم الذي تريد

التخلص منه، كأن تقول "أنا إنسان ذكي" وتكررها بثقة وإيمان لمدة ٥ دقائق. وتقوم بتكرار هذا التمرين يوميا لمدة ١٠ دقائق على مدى ثلاثة أسابيع.

كذلك، يمكنك إعادة برمجة عقلك الباطن قبل النوم مباشرة، حيث تكون في حالة استرخاء وهدوء واتصال مع عقلك الباطن، ومن المفيد أن تذكر الجمل (البرامج) الجديدة التي تريد أن يتشبع فيها، وميزة عمل ذلك قبل النوم مباشرة، أن العقل يستمر في تكرار وتدعيم فكرتك طيلة ساعات النوم، وهذا أمر مفيد للغاية.

- ما هي برامج عقلك الباطن الحالية؟

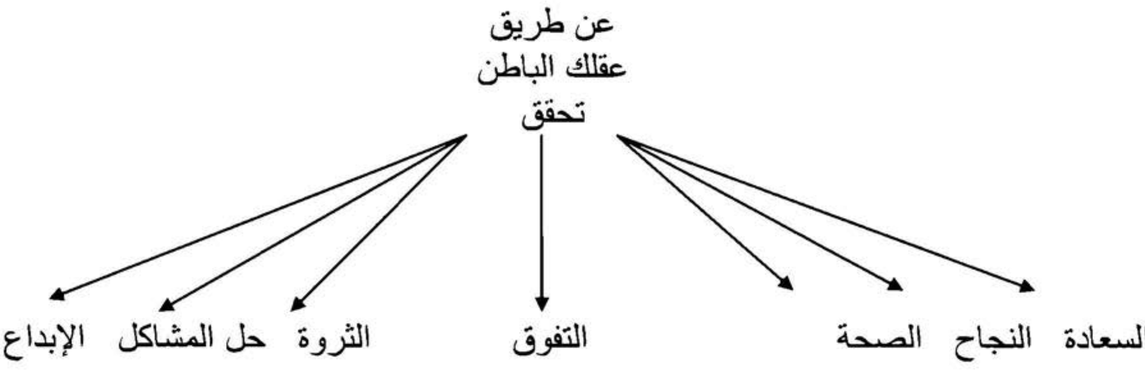
- أنا غبي، والطلبة الآخرين أذكى وأفضل مني.
- وقتي ضيق
- كثير النسيان
- لا أعرف كيف أنظم دراستي
- سريع الملل
- بطيء الحفظ
- أكره الرياضيات
- أكره الجغرافيا
- أكره المدرسين، والمدرسة والكتب المدرسية
- أهلي يحاصرونني
- لا أجيد طريقة الدراسة
- أشعر بالنعاس بمجرد أن أمسك أي كتاب
- المعلمون مملون
- الامتحانات ترعبني
- لا أجيد التحضير للامتحانات
- عندما أدرس أشعر بالجوع أو التعب
- لا أعرف لماذا أدرس
- أكره الواجبات المنزلية
- أنا بطيء الاستيعاب
- أنا سيء الحظ



- هل يمكن زرع برامج جديدة؟



- أمل
- نجاح
- ثقة
- ابتسامة
- مرح
- محبة
- تفاؤل
- إصرار على النجاح
- يقين بأن النجاح والتفوق حليفي
- أنا من أفضل الطلبة
- أنا أحب مدرستي
- أنا أحب المدرسين الذين ينيرون لي دربي
- أنا أحب كتبي
- أنا أعتبر الدراسة والامتحانات فرصة للتحدي الإيجابي وإثبات الذات
- أنا قادر على حفظ وفهم واسترجاع كل شيء
- عندما أدرس أشعر بسعادة



ب- استعد ثقتك بنفسك وبذكائك:

على سبيل المثال، لو قيل لك في يوم من الأيام (أنت غبي)، كيف تتوقع أن يكون وقع هذه الجملة عليك؟ في الغالب يكون وقعها عليك مدويا، خصوصا إذا قيلت من شخص كبير تحبه وتحترمه مثل أم، أو أب، أو مدرس، أو أخ أكبر سناً. وقد تتألم وتبكي، فإن تكررت مرات عديدة، ومع مرور الوقت قد تبدأ بالاقتناع بها، أو على الأقل تبدأ بالشكك بمستوى ذكائك وتنحدر ثقتك بنفسك.

إن مثل هذه المواقف لا يجب أن يكون لها أي تأثير سلبي عليك بسبب أن:

- البشر جميعا يمتلكون أدمغة يزن الواحد منها بين ١٫٣ – ١٫٥ كغم، وعند الولادة يتشابه الجميع إلى حد كبير في أشكالهم كما تتشابه أدمغتهم.

- لم يعد في العلم الحديث وجود لكلمة ذكاء أو غباء في تقييم القدرة العقلية لأي شخص، وذلك لأن الأبحاث أكدت أن للذكاء أنواعاً وأشكالاً متعددة، وأن الإنسان يكون ذكياً جداً في مجالات معينة، وأقل ذكاء في مجالات أخرى. ولا يوجد أي إنسان ذكي جدا في جميع المجالات، بمن فيهم العالم آينشتاين، الذي يعد من أعظم العباقرة، فقد كان فذاً في مجال الفيزياء، ولكنه كان يواجه مشاكلاً في حل مسائل الرياضيات. وعندما تسمعوا عن أي عالم أو عبقري، تأكدوا أنه عالم وعبقري في تخصص محدد في مجال ما وليس في كل المجالات. وقد يكون أقل ذكاء، بل يمتلك ذكاءً عادياً أوحتى تحت المعدل في أمور علمية أو أدبية أخرى، وكذلك أنت، فلو كان تحصيلك العلمي في مادة ما أو مجال ما ضعيفا، لا تقبل أو تصدق (على الأقل بينك وبين نفسك) تسميتك "غبيا"، فأنت لست كذلك.

في عالم الذكاءات المتعددة، يوجد:

- الذكاء المنطقي (الحساب)
- الذكاء اللغوي
- الذكاء الموسيقي
- الذكاء المكاني
- الذكاء العددي

- الذكاء الاجتماعي
- الذكاء في التعامل مع الآخرين
- الذكاء في التعامل مع الذات
- الذكاء الروحي

وبالتالي قد يكون أي إنسان ذكياً جداً في واحد أو أكثر من هذه الذكاءات، ومتوسطا أو ضعيفا في غيرها. لذلك، أشطب تماماً كلمة "غبي" من قاموسك فلم يعد لها وجود.

استمع إلى الأفكار الإيجابية فقط، والتي تشعرك بأهميتك وقيمتك الحقيقية في الحياة، ومن الأمثلة على ذلك ما قاله الشاعر إيليا أبو ماضي في قصيدته "الحجر الصغير"، حيث كان حجر صغير، في سد كبير، ينظر إلى نفسه باحتقار مقارنة بحجم السد الكبير، ويعتقد أن ليس له أي قيمة في هذه الحياة، وأن عليه الانسحاب وترك الحياة، وعندما قام بذلك فعلا، نتج عن انسحابه ثقب في السد، مما أدى إلى تدفق الماء، وانهيار السد، وغرق المدينة التي كان يحميها. فلنقرأ هذه المعاني الرائعة في القصيدة المذكورة:

الحجر الصغير

سمع الليل ذو النجوم أنينا ... وهو يغشى المدينة البيضاء
فانحنى فوقها كمسترق الهمس ... يطيل السكوت والإصغاء
فرأى أهلها نياما كأهل الكـ ... ـهف لا جلبة ولا ضوضاء
ورأى السدّ خلفها محكم البنيان ... والماء يشبه الصحراء
كان ذاك الأنين من حجر في السد ... يشكو المقادر العمياء
أيّ شأن يقول في الكون شأني ... لست شيئا فيه ولست هباء
لا رخام أنا فأنحت تمثا ... لا، ولا صخرة تكون بناء
لست أرضا فأرشف الماء، ... أو ماء فأروي الحدائق الغنّاء
لست درا تنافس الغادة الحسناء ... فيه المليحة الحسناء
لا أنا دمعة ولا أنا عين، ... لست خالا أو وجنة حمراء
حجر أغبر أنا وحقير ... لا جمالا، لا حكمة، لا مضاء
فلأغادر هذا الوجود وأمضي ... بسلام، إني كرهت البقاء
وهوى من مكانه، وهو يشكو ... الأرض والشهب والدجى والسماء
فتح الفجر جفنه ...فإذا ... الطوفان يغشى المدينة البيضاء

لذلك، عليك أن تؤمن دائما أن قيمتك في الحياة كبيرة، بغض النظر عمن حولك من مميزين، فلكل إنسان اهميته وروعته وقيمته...

وعندما تزرع هذا المعنى بداخلك، سوف يتفاعل في عقلك الباطن بطريقة إيجابية محفزة للغاية.

ت- لا يوجد فشل ... بل توجد تجارب:

صديقي الطالب، مهما كان مستواك الدراسي الحالي، ومهما واجهك من فشل أو إحباطات في الماضي، لا يجب أن تدعه يؤثر عليك سلبا على الإطلاق، لأنه لا يوجد شيء اسمه فشل، بل هي تجربة لم تنجح، أو تجربة لم تكتمل، والإنسان الذكي هو من يحول هذه التجارب التي لم تنجح إلى معلومات وإضاءات يعتمد عليها في تجاربه اللاحقة.

توماس أديسون.. هو مخترع المصباح الكهرباء "اللمبة"، وحاصل على ١٠٩٣ براءة اختراع. هل تصدق أنه عندما اخترع المصباح الكهربائي قام بـ٢٦٠ تجربة لم تنجح، وكان يتعرض في كل مرة إلى الأذى، كالصعق الكهربائي، أو الانفجارات، والكثير الكثير من الانتقادات من الناس، بمن فيهم المقربون، وكانت تعليقاتهم تصل إلى حد الاستهزاء منه ومن تجاربه، التي كانوا يسمونها فاشلة، إلا أنه كان يقول بعد كل تجربة لم تنجح: "هذا عظيم، لقد أثبت أن هذه أيضا طريقة غير ناجحة للوصول إلى الهدف والاختراع الذي أحلم به، وهو المصباح الكهربائي". ولم يكن يقبل أو يقول: إنني فشلت أو أن تجاربي قد فشلت! بل كان يقول: إنها طرق لم توصلني للهدف، وبذلك تقل المحاولات المتبقية للوصول، وكأنه كان على يقين من أنه سيصل، وأن عليه أن لا يستسلم أو يتوقف. إن هذه الثقة بالنتيجة جعلته ينجح في المحاولة رقم ٢٦١، وينير لنا كل العالم.

وهنالك الكثيرون من العظماء الذين ساروا على نهج توماس أديسون. فلماذا لا تكون أنت مثلهم؟ من الآن فصاعداً لا تعترف بوجود الفشل، لأن هذه الكلمة ليس لها وجود في الواقع، إنها موجودة فقط في عقول الأشخاص الكسالى والمحبطين، لذا قم بإلغائها تماما من قاموسك، وتوكل على الله واستبدلها بكلمة التجارب، والطريق للوصول إلى الهدف والتفوق، هكذا سوف يتبرمج عقلك الباطن على الهمة العالية، وروح المبادرة الدائمة، ولن يصاب بالإحباط والاكتئاب والكسل، بل سوف يستخدم الخبرات والتجارب السابقة لدعمك وإنارة دربك في تجاربك الجديدة.

(٢) حدد أهدافك المستقبلية:

ضع هدفا محددا، بالنسبة لمستقبلك الوظيفي، واسأل نفسك ماذا تريد أن تصبح في المستقبل؟ على الأغلب ستكون إجابتك بأنك ترغب بأن تصبح طبيبا، أو مهندسا، أو طيارا، أو اقتصاديا، أو محاسبا، أو مدرسا، أو مبرمجا ... إلخ من الوظائف الراقية.

ولن تختار بالطبع ان تكون صاحب وظيفة بسيطة مثل: عامل نظافة، أوحارس عمارة، أو عامل ميكانيك، أو بائع متجول، او بائع صحف ... إلخ.

اسأل نفسك السؤال التالي: من الذي يحدد ما نوع وظيفتك المستقبلية؟ أنت؟ والدك؟ صديقك؟ أم جارك؟ من المؤكد أنك أنت المسؤول الأول والأخير عن تحديد وظيفتك المستقبلية، والوصول إليها. إنها حياتك وخياراتك، وما تختار القيام به الآن هو الذي سوف يقودك ويحدد مستقبلك. لذلك، إذا اخترت الاجتهاد والتركيز والمثابرة في دراستك، سوف تصل وبمنتهى السهولة إلى الوظيفة الراقية التي حددتها وعملت من أجلها، وإذا اخترت اللهو واللعب وعدم الالتزام والانضباط، سوف تصل إلى مستقبل مأساوي سواء على المستوى الوظيفي أو الاجتماعي.

تخيل ...

أريد منك صديقي الطالب أن تغمض عينيك، وأن تتنفس بعمق وبهدوء لمدة دقيقتين، سوف يهدأ تنفسك وعقلك. والآن، أريد منك التركيز على تنفسك العميق، وبنفس الوقت العد تنازليا من ٥٠ إلى ١. الآن سيصبح عقلك هادئا ومسترخيا أكثر وأكثر، وجاهزا لتمرين التخيل الذي أود أن تمارسه الآن.

تخيل أنك في الصف العاشر، وأمامك قراران، كل قرار يؤدي إلى نتيجة، وأريد منك أن تتخيل القرار الأول ونتيجته، ثم أريد منك أن تتخيل القرار الثاني ونتيجته.
القرار الأول، ترك الدراسة فورا والتوقف تماما عن الذهاب إلى المدرسة، وتمزيق الكتب وإلقائها في سلة النفايات.

اليوم يوم الحرية واللعب واللهو والخلاص من قيود عالم الدراسة، لا مدرسة، لا كتب، ولا مدرسين، وينتهي اليوم الأول وأنت في غاية السعادة. عالم مليء بالمتعة واللعب، وخال من المسؤوليات والتعب. وكذلك يمر اليوم الثاني والثالث والعاشر والشهر الأول والثاني ... ثم ماذا؟ أصبح اللعب روتينيا، مملا، ولكنك ملتزم بقرارك، قرار ترك الدراسة والغرق في عالم اللعب، سوف تجدد وتغير وتضيف ألعاباً أخرى، وتمر بضعة شهور أخرى، وتبدأ بالملل من كل الألعاب، وينتهي العام الدراسي وإذا بأصدقائك ينهون عامهم الدراسي بنجاح وينتقلون إلى الصف الحادي عشر، وأنت راسب عاشر. لا بأس، المهم أنك تلعب وتلهو باستمرار، وفي العام التالي أيضا تستمر باللعب، وبسبب الجلوس طويلا في عالم اللعب واللهو والفراغ، فإنك تأكل كثيرا ويزداد وزنك كثيرا، ويتجاوز الـ٩٠ كيلوغراما. ثم ينتهي العام الثاني وتسمع أصوات الفرح والابتهاج، إنها نتائج نهاية السنة الدراسية، لقد أنهى أصدقاؤك عامهم الدراسي الحادي عشر بنجاح وانتقلوا إلى الصف الثاني عشر (توجيهي/ثانوية عامة).

لا بأس، فأنت لا زلت غارقا في عالمك، عالم اللعب والأكل والكسل والتراخي، فتصاب بالملل الشديد والاكتئاب، وعدة أمراض نتيجة الوزن الزائد، فلقد أصبح وزنك ١١٠ كيلوغرام ولديك مشاكل في الحركة والهضم والتنفس، وتميل إلى النوم ساعات طويلة تمتد في بعض الأيام إلى ١٢-١٤ ساعة. ثم تسمع في يوم ما أصوات الفرح والابتهاج، إنها نتائج التوجيهي، لقد أنهى أصدقاؤك بنجاح الصف الثاني عشر، وفرحوا وأفرحوا أهاليهم، وبدأ كل منهم التوجه والتقديم إلى الجامعات ليعيش حياة جامعية رائعة ممتعة، وأنت لازلت في المنزل، وبدأ الحزن والتوتر يسيطران عليك، وبدأ الندم يشتد، لقد أضعت من عمرك سنتين ونصف في أمور غير مفيدة بل ضارة (بسبب كثرتها، كثرة الأكل، واللعب، والنوم، والكسل)، وأضعت فرصة الدراسة والنجاح..

قد تقول لنفسك لا بأس، لقد كبرت ومللت اللعب، وسوف أبدأ البحث عن عمل، وتبدأ بزيارة الشركات وتقديم طلبات توظيف، ولكن ما هي الوظيفة التي تتقدم إليها؟ إنك راسب عاشر وتزن ١١٠ كيلو غرام، وواضح عليك الكسل والمرض. لن تجد من يوظفك، وإن أشفق عليك أحد أصحاب الشركات فقد يعرض عليك أن تعمل بوظيفة حارس للشركة أو عامل نظافة، أو مراسل براتب بسيط قد لا يغطي ربع احتياجاتك. ترفض هذه الوظيفة، ماذا أمامك أن تفعل؟

بالنهاية، ستجد نفسك متسولا، أو تبيع العلك أو البسكويت عند إشارات المرور أو على الرصيف، وينظر إليك الناس نظرات تحزنك كثيرا، وقد يشتري منك البعض بنية الصدقة، هذه هي الوظيفة التي أوصلت نفسك إليها، وهذه هي الحياة التي وصلت إليها نتيجة قرارك واختيارك الخاطئ، وتقضي باقي عمرك فاشلا معذبا مريضا، لا مجال لوظيفة راقية، أو بناء أسرة، أو التمتع بالزواج والإنجاب، ولا مركز اجتماعي محترم. في حين أن أصدقاءك الذين استمروا بالدراسة والاهتمام بتفوقهم، قد أكملوا دراستهم الجامعية، وحققوا طموحاتهم.

انتهى تخيل القرار الأول (لا للدراسة والاجتهاد) والنتيجة التي يوصلنا إليها (فشل، مرض، حياة بائسة).

الآن تخيل أنك قررت الاستمرار بالدراسة، مع الالتزام والهمة والمثابرة اللازمة للتفوق. إنك لا تحرم نفسك من اللعب، ولكن لكل شيء مقدار. تمر السنة وتنهيها بنجاح وتفوق في معدلك. ثم تبدأ السنة الحادية عشرة وبعدها الثانية عشرة وتنهيهما بنجاح وتفوق. وتدخل الجامعة والجميع ينظر لك، ويتعامل معك بإعجاب واحترام. ثم تتميز في جامعتك لأنك تدرس التخصص الذي تحبه لأن معدلك المرتفع وتفوقك أتاح لك ذلك، وتتخرج بتفوق، وتحصل بسهولة على وظيفة العمر، فلقد أصبحت طبيبا أو مهندسا أو محاسبا أو مدرسا أو مبرمجا، ودخلك جيد.
وبعد سنوات قليلة، تقدم على الزواج من شريكة عمرك، وتنجب طفلين رائعين، وأنت تعيش عمرك وسنينك

برضى تام، وسعادة غامرة، مليئة بالرفاهية والتقدير والاحترام والصحة. وهذه هي نتيجة قرارك، قرار الإلتزام والمثابرة على الدراسة والتفوق.

انتهى تخيل القرار الثاني (نعم للدراسة والاجتهاد) والنتيجة التي يوصلنا إليها (تفوق ونجاح وصحة وحياة سعيدة ورائعة).

الآن، بعد أن تخيلت كلا القرارين، والنتيجة التي ستصلها نتيجة اختيارك، أعتقد بأنك ستجد سهولة بالغة باتخاذ القرار الصحيح، وستجد أن حماسك وحبك ونظرتك لعالم الدراسة قد تغيروا للأفضل بكل تأكيد.

(٣) التوجه العقلي (المنظور):

لقد خلقنا الله على استعداد كامل للإبداع والتفوق، وإن ما يحول بيننا وبين التفوق هو العوائق التي تزرعها الظروف المحيطة بنا. والأذكياء يبحثون دائما عن هذه العوائق، ويعملون على إزالتها. ومن أخطر العوائق هو التوجه العقلي (المنظور)، وغياب المهارات اللازمة.

إن التوجه العقلي (المنظور) هو مجموع أفكارك وقناعاتك بخصوص أي أمر من أمور الحياة، وهو الذي يحدد كيف تشعر، وكيف تتعامل وتتفاعل تجاه هذا الأمر. كما أن امتلاك أو غياب المهارات اللازمة، لها تأثير كبير على الإقدام أو الإحجام عن هذا الأمر.

فمثلا، لو كان منظورك تجاه الرياضة أنها أمر رائع، وكانت لديك المهارات اللازمة، فستجد نفسك مندفعا إلى عالم الرياضة، ومستمتعا ومتفوقا فيه. كذلك لو كان منظورك تجاه الموسيقى أنها أمر رائع، وكانت لديك المهارات اللازمة، فستجد نفسك مندفعا إلى عالم الموسيقى، ومستمتعا ومتفوقا فيه. وبالمثل يكون عالم الدراسة، فإذا كان منظورك تجاه عالم الدراسة إيجابيا، وكانت لديك المهارات اللازمة فستجد نفسك مندفعا إلى عالم الدراسة، ومستمتعا ومتفوقا فيه.

إن منظورنا (توجهنا العقلي) الحالي تجاه عالم الدراسة سلبي للغاية، لذلك، دعونا نقيّم هذا المنظور السلبي (التوجه العقلي السلبي) والمسيطر على معظمنا، وأن نتدرب على المهارات اللازمة وبعدها سيكون التفوق حتمياً بإذن الله.
والآن، لنسأل انفسنا، لماذا نكره عالم الدراسة؟ إن عالم الدراسة هو مدرسة ومدرسين وكتب، فهل كل المدارس

سيئة؟ وفي مدرستي أنا شخصيا، هل كل شيء سيئ؟ أم أن هنالك بعض المزايا؟ أليست على الأقل مبنى متاح لي للقاء أصدقائي ومدرسيني الذين سوف يعلموني؟ أليست هذه المدرسة هي التي سوف تتيح لي الفرصة للحصول على الشهادة اللازمة للانتقال إلى المرحلة الجامعية؟ وبعدها إلى الحياة العملية.

قد لا يتمتع مبنى المدرسة ببعض الأمور الكمالية، كالتكييف في الصيف، والتدفئة في الشتاء، فهل نستطيع ان ننظر إلى هذه النقطة بإيجابية، كأن نعتبرها تدريب على الجلد، وتدريب على صعوبات الحياة.

أما بالنسبة للمدرسين، فقد يكون منهم العصبي أو العنيف، ولكن ذلك لا يشمل كل المدرسين، فالغالبية ودودون ومتعاونون ومتفهمون. ومهما كانت صفات المدرس، ألا تستطيع أن ترى كيف يقف على قدميه ساعات طوال، من حصة إلى حصة، ومن شرح إلى شرح؟ هل تتخيل ماذا يعني أن تبقى واقفا أربع او ست او ثماني ساعات متصلة يوميا، لمدة خمسة أيام في الأسبوع، وبعد ان يغادر للمنزل يبدأ بالتحضير لليوم التالي، وتجهيز المواد ووسائل الإيضاح اللازمة، بالإضافة إلى مسؤولياته الأسرية تجاه زوجته وأولاده، ووالديه وإخوانه وأخواته، وبنفس الوقت يتابع الاجتماعات مع إدارة المدرسة ومع أهالي الطلبة، وكل ذلك مقابل رواتب متواضعة جدا مقارنة مع رواتب أي وظيفة أخرى؟ جرب أن تفكر بالمدرسين على أنهم شموع يشعون لك معرفةً وعلماً ونوراً وخيراً، وهم كذلك بالفعل، وعندما تصبح في عمرهم قد تصبح مدرسا، وسوف تتمنى لو يعود بك الزمن حتى تشكر مدرسيك على ما قدموه لك.

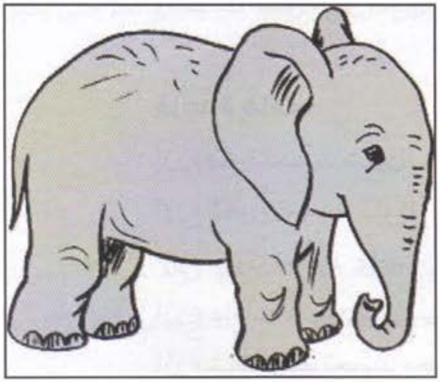
أما بالنسبة للكتب، صحيح أنها كثيرة وثقيلة وأحيانا مملة، ولكن المهم أنها مصدر معلومات، إنها الكنز الذي نحتاجه لنتعلم ونخطو إلى الأمام، ومن حسن الحظ فإن كل الدول تقوم حاليا بإيجاد حلول لمشاكل المناهج للتخفيف عن الطلبة.

ضع في عقلك أن كل كتاب من كتبك أخذ من مؤلفيه أشهرا، وربما سنوات من الجهد، لتحضيره وتنسيقه بطريقة تناسبك وتليق بك، وأن كل كتاب تدرسه سيفيدك في حياتك، إن لم تكن العملية فعلى الأقل الثقافية والاجتماعية، وأن كل معرفة تحصل عليها تزيد من قوة شخصيتك، وقدرتك على التعامل مع الناس، والتأثير فيهم.

وبهذا المنظور الجديد والإيجابي، سوف تجد أن طاقاتك على التركيز والاستيعاب والتذكر والتفوق ستتضاعف.

كذلك فإن منظورك تجاه نفسك (المنظور الذاتي) له تأثير كبير على سلوكك وحماسك واستغلالك لطاقاتك

وإمكانياتك، وبالتالي تحقيق أهدافك. فكلما وثقت بإمكانياتك أكثر، زادت فرصك للنجاح والتفوق.
فيما يلي قصة رمزية تظهر لنا تأثير التوجه العقلي تجاه أنفسنا وتجاه الحياة.



قصة الفيل الصغير:

وجد مالك مدينة ألعاب فيلا صغيرا تائها في شارع قريب من مدينة الألعاب، فأخذه خوفا أن يدهس، وأدخله إلى مدينة الألعاب، وكان لصاحب المدينة خيمة مقابلة لخيمة السيرك، فربط قدم الفيل الصغير بسلسلة، ينتهي طرفها بكرة حديدية ثقيلة لتثبيت الفيل، فلا يبتعد ولا يهرب.

ومنذ اليوم الأول حاول الفيل الحركة والركض طلبا للعب، ولكنه لم يستطع ذلك لأن الكرة الحديدية في قدمه تمنعه من الحركة، وكلما رأى أضواء السيرك، والأولاد الذين يلعبون، يحاول الذهاب إليهم، ولكنه لا يستطع، بسبب الكرة الحديدية التي تمنعه من الحركة، وتسبب له الألم، ومع تكرار المحاولة أصبح الألم في قدمه كبيرا، وبعد أيام من استمرار المحاولة زاد الجرح والتهب، مما سبب له ألما فظيعا لا يحتمل، حتى قلت محاولات الفيل للتحرك أو اللعب .. وبالتدريج، وخلال أسابيع قليلة، انتهت محاولاته، وغدا واقفاً ساكناً، يكتفي بالنظر إلى الناس والألوان والأطفال، وتوقف عن محاولة المشاركة أو الحركة أو الركض أو اللعب، لأن منظوره لنفسه أصبح أنه لا يستطيع التحرك وأنه أسير الكرة الحديدية .. ومرت الأيام، وكبر الفيل، وأصبح حجمه ضخما، ومقارنة بحجمه الكبير أصبحت الكرة الحديدية لا تشكل عائقا أمامه، ولا تستطيع منعه من الحركة لو أراد، ولو حاول المشي لن يشعر حتى بوجودها، ولكنه لا يحاول. لماذا؟ لأنه منظوره لنفسه أنه لا يقدر على الحركة، ولا يقدر على الانطلاق، ولا يقدر على الفوز والتفوق، بل تبرمج على الوقوف، وعلى الاستكانة، والخضوع، والخنوع، وعدم الحركة، وعدم المحاولة. لقد استسلم لمنظوره السلبي، بأنه ضعيف ولا يستطيع الحركة، مع أنه أصبح فيلا كبيراً، وقوياً، وعملاقاً. هكذا يؤثر فينا توجهنا العقلي (المنظور)، لذلك علينا التأكد من أن يكون منظورنا إيجابيا وواثقا في كل أمور حياتنا.

ونحن صديقي الطالب، قد نواجه ظروفا صعبة، وتعاملا سيئا من قبل الأهل أو المدرسين، وأحيانا من الطلبة، (هذه الظروف السيئة والتعامل السيئ والعقاب تشكل الكرة الحديدية) مما يسبب لنا الألم والخوف من الحركة، ويصبح توجهنا العقلي (منظورنا) أننا غير قادرين، وأننا ضعفاء، وأننا لا نستطيع الفوز والتفوق. ونتبرمج على أن نبقى في أماكننا وأن نرضى بأي وضع نحن فيه، وأن لا يكون لدينا أي طموح أو أمل، فنستكين ونخضع، ونستسلم. فهل أنت فيل كبير وقوي وعملاق ولكنك مستسلم؟ أنظر إلى نفسك، إنك حر، طليق، انظر جيدا، لا توجد سلاسل

حديدية تربط قدميك، ولا يوجد ما يعيقك، إنها المنظور السلبي الذي تولد لديك من الماضي، والماضي مضى وولى، فلا تجعله يسيطر على حاضرك ويحدد مستقبلك، فأنت الآن كبير، وأنت في الأصل خليفة الله في الأرض، وأنت لك الحق .. كل الحق، بأن تحلم وتطمح، وتحقق النجاح والتفوق.. فأنت لست مثل ذلك الفيل المستسلم.

قاعدة هامة:



إزرع فكرة تحصد شعوراً

ازرع شعوراً تحصد سلوكاً

ازرع سلوكاً تحصد عادات

ازرع عادات تحصد شخصيتك

ازرع شخصيتك تحصد مصيرك

لذلك انتبه لكل فكرة تزرعها أنت، أو تزرعها البيئة المحيطة في عقلك لأنها سوف تشكل منظورك وتوجهك العقلي تجاه نفسك وتجاه الحياة، وبالتالي ستحدد مصيرك.

مثال ١: لو زرعت في رأسك فكرة أن الدراسة وسيلة هامة للنجاح والتفوق في الحياة، هذه الفكرة ستولد شعورا بالرضا والإيجابية تجاه عالم الدراسة (كتب – مدرسة – مدرسين)، وهذا الشعور سيولد سلوكا إيجابيا (اهتمام بالدراسة وتنظيم الوقت، تركيز وانتباه، علاقات طيبة مع المدرسين)، وهذا السلوك بعد تكراره عدة مرات سيتحول إلى عادة (آلية ودائمة)، وهذه العادة ستحدد شخصيتك بأنك طالب مجتهد منظم، ذو علاقات طيبة مع الجميع، وهذه الشخصية سوف تجعلك تحصد مصيرك (النجاح والتفوق ومحبة الناس).

مثال ٢: لو زرعت في رأسك أن الدراسة سخيفة ولا لزوم لها (توجه عقلي/منظور)، سيتولد لديك شعور بالفتور والكراهية لعالم الدراسة، وهذا الشعور سوف يولد لديك سلوكا عدائيا تجاه عالم الدراسة والمدرسين، ويسبّب عدم القدرة على التركيز والمثابرة، وهذا السلوك سيصبح عادة عندك (التسرع والعنف في التعامل) وهذا سيحدد مصيرك، حيث ستتلقى من الجميع معاملة بالمثل، وعدم ثقة أو مودة أو دعم، وبالتالي سوف يكون مصيرك (الفشل وكراهية الناس).

الكرة الثلجية:

صديقي الطالب، إن الأفكار السلبية مثل الخوف والشك والقلق، وكذلك الأفكار الإيجابية مثل الشجاعة والثقة

والطمأنينة، تشبه كرة الثلج، بحيث إذا أعطيت الفرصة للاستمرار والتدحرج فإنها تكبر وتزداد حجما، وتصبح ذات تأثير ضخم. لذلك عليك القضاء على كل شيء سلبي في حياتك، بمجرد أن تلاحظ وجوده، وذلك بالتوقف عنه، وطلب الاستشارة والمساعدة، وعليك الاستمرار وتشجيع نفسك على كل شيء إيجابي في حياتك حتى يكبر ويملأ حياتك، وبالتالي يدفعك إلى النجاح والتفوق.

(٤) الشعارات (الأفكار والمبادئ):

إن أكثر ما يؤثر فينا وفي قراراتنا وحماسنا هو مجموعة الأفكار والمبادئ والقيم التي نؤمن بها. ولذلك، فإننا نريد أن نثبت مجموعة من الشعارات والمبادئ التي تليق بالطالب المجتهد، وخصوصا الذي يتمتع بمهارات الأسرار السبعة للدراسة الذكية.

الشعار الأول:

"أنا خليفة الله في الأرض"

ردد هذا الشعار، واستشعره، واستشعر القوة التي تحس بها وأنت تكرره.

إن الله أعطاك اسمك الأول والأهم، فقبل أن يكون اسمك أحمد أو سمير أو مها أو نسرين ... إلخ، فإن لك اسم أسمى وأهم، وهو "خليفة الله في الأرض".

قالَ تعالى: "وإذ قال ربّك للملائكة أنيّ جاعل في الأرض خليفة، قالوا أتجعل فيها من يفسد فيها ويسفك الدماء ونحن نسبح بحمدك ونقدس لك، قال إني أعلم ما لا تعلمون". صدق الله العظيم.

هل تعلم أنك الأهم والأحب إلى الله تعالى؟ هل تعلم أن الله أعطاك مع الاسم مجموعة صفات وإمكانيات هائلة، تمكنك بسهولة من التفوق والإبداع؟ فلا تقبل أن تكون طالبا بسيطا وموظفا بسيطا، أصرّ على أن تكون طالبا متميزا متفوقا، وكذلك موظفا متفوقا. فالتفوق والإبداع يليقان بك، فأنت "خليفة الله في الأرض". ضع هذا الشعار في عقلك وخيالك دائما، تخيله معلقاً على صدرك كوسام من الله، وتصرف على هذا الأساس، لن تقبل بعدها أن تتصرف باستهتار واستخفاف وعدم جدية، وإن شاء الله سيكون التفوق حليفك.

إن هذا الشعار هو أكثر الشعارات تأثيرا على الدافعية والتحفيز لديك، لذلك كرر هذا الشعار وبكثافة خصوصا قبل النوم حتى يتشبع به عقلك الباطن.

الشعار الثاني:
"أنا أتمتع بذاكرة حديدية"

هذا ما يجب أن تقوله وتشعر به بعد إتقان مهارة الذاكرة الحديدية عن طريق التمارين المذكورة في هذا الكتاب، وهذه الذاكرة سوف تزيد من قدرتك على الدراسة والتفوق، كما ستزيد من ثقتك بنفسك.

وبعد إتقان مهارة الذاكرة الحديدية عليك أن تقول لنفسك: "أنا أتمتع بذاكرة حديدية". كرر هذا الشعار كثيرا، كرره قبل النوم، لأن ثقتك بقدرات عقلك ستحدث فرقا كبيرا في استيعابك للمواد الدراسية، والوصول للتفوق، كررها قبل النوم، وقبل البدء في الدراسة، وكلما كان ذلك متاحا.

الشعار الثالث:
"أنا أتمتع بتركيز حاد"

هذا ما يجب أن تقوله وتشعر به بعد إتقان مهارة التركيز الحاد، عن طريق التمارين المذكورة في هذا الكتاب، وهذا التركيز سوف يزيد من قدرتك على الدراسة والتفوق، كما سيزيد من ثقتك بنفسك. وكذلك من المفيد تكرار هذا الشعار "أنا أتمتع بتركيز حاد" قبل النوم، وقبل الدراسة، وكلما كان ذلك متاحا.

الشعار الرابع:
"أنا أتمتع بمهارة استخدام الخرائط الذهنية"

هذا ما يجب أن تقوله وتشعر به بعد إتقان مهارة استخدام الخرائط الذهنية، عن طريق المعلومات والنماذج المذكورة في هذا الكتاب. وكذلك من المفيد تكرار هذا الشعار "أنا أتمتع بمهارة استخدام الخرائط الذهنية"، لأن امتلاكنا لمهارات إضافية يزيد من ثقتنا بأنفسنا وبقدراتنا.

الشعار الخامس:
"أنا أمتلك مهارة القراءة السريعة"

هذا ما يجب أن تقوله وتشعر به بعد إتقان مهارة القراءة السريعة، عن طريق المعلومات والتمارين المذكورة في هذا الكتاب. وكذلك من المفيد تكرار هذا الشعار "أنا أمتلك مهارة القراءة السريعة" بشكل مكثف، لأن ثقتك بسرعة قراءتك سوف يزيل الحواجز بينك وبين عالم الكتب.

الشعار السادس:
"أنا إنسان متوازن"

هذا ما يجب أن تقوله وتشعر به بعد إتقان كل ما ذكر عن أنواع التوازن في هذا الكتاب، خصوصا توازنك الداخلي والخارجي، وتوازن الدماغ، وتوازن المشاعر. وكذلك من المفيد ان تكرر هذا الشعار "أنا إنسان متوازن" بشكل مكثف، لما للتوازن من تأثير هام على كل نواحي الحياة.

الشعار السابع
"أنا أشعر بالتمكن من عالم الدراسة"

هذا ما يجب أن تقوله وتشعر به بعد دراسة واستيعاب وامتلاك كل ما سوف تتعلمه في بند التمكين والتدعيم. وكذلك من المفيد تكرار هذا الشعار "أنا أشعر بالتمكن من عالم الدراسة" بشكل مكثف، وسوف تستشعر القوة والتمكن في أعماقك.

هذه الشعارات السبعة سوف تشكل في عقلك وأعماقك دافعا قويا يدفعك ويرشدك إلى الدراسة والتفوق. كل ما عليك عمله هو أن تردد هذه الشعارات، بعد أن تنهي الأجزاء والتمارين الخاصة بكل شعار. لن يفيدك أن ترددها ككلمات، ولكن سيفيدك أن تكررها كمعاني تستشعرها وتحس بها.

وأخيرا، فأنت من الآن فصاعدا مسؤول عن تحفيز نفسك تحفيزا ذاتيا، فلقد علمت طرق التحفيز المختلفة، وأنت من الوعي والنضج بما يكفي للاستمرار، فلقد آن الآوان للنجاح والتفوق، وخوض تجارب الحياة دون أي تردد، أو مماطلة، أو قلق. أرفض الوقوف على هامش الحياة، وأنظر إلى القمة، ولا تقبل بأقل منها.

صديقي الطالب، كيف يمكنك الاستفادة من هذا السر "التحفيز والتحفيز الذاتي" في دراستك؟
بعد أن قرأت وتمعنت في هذا الجزء أعتقد أنك بذكائك ووعيك سوف تكون قد تشبعت من أفكار التحفيز، وأصبحت تمتلك آلية التحفيز الذاتي. بعد ذلك عندما تدرس، لن تكون مشاعرك كما كانت في السابق، ولن يكون حماسك كما كان في السابق، ولن يصيبك الملل بعد وقت قصير، ولن يشتّ عقلك بسهولة، ولن تسرح او تسيطر عليك أحلام اليقظة، وذلك لارتباط عالم الدراسة بمفاهيم وقناعات وشعارات جديدة محفزة، تشدك وتقربك من عالم الدراسة والتفوق والإبداع.
أرجو منك تكرار قراءة هذا الجزء كلما سنحت لك الفرصة، وذلك لكي تعمق إحساسك بداخل وجدانك وعقلك بأنك خليفة الله في الأرض، الذي يمتلك عقلا جبارا بإمكانياته وقدراته على التفوق والإبداع.

٢ السر الثاني:
الذاكرة الحديدية

ذاكرتك الحديدية هي كنزك الدائم ...
هي معلوماتك وخبراتك وتجاربك ...
ويتم تمرينها وتقويتها باستخدام أساليب الذاكرة:
الربط – الكلمات والجمل الترابطية – القصة –
شيفرة العقل – الحجرة الرومانية – نظام المصفوفة
بعد ذلك لن يكون حفظ قوائم أو أعداد طويلة من ١٠،٢٠،٤٠،١٠٠
بندا أو رقما أمرا مستحيلا بل سيكون بغاية السهولة والمتعة.

١. أهم معلومات وقواعد الذاكرة
٢. أهمية الذاكرة في حياتنا
٣. أساليب الذاكرة الحديدية
٤. إرشادات وطرق إضافية لتعزيز الذاكرة



صديقي الطالب، بعد أن عرفنا وأتقنا السر الأول (التحفيز والتحفيز الذاتي)، فأنت الآن جاهز للتدرب على السر الثاني، وهي مهارة الذاكرة الحديدية. إن هذه المهارة تمثل أهم مهارة عقلية، لأنك بدون ذاكرة حديدية لا يمكنك أن تراكم أي مهارات أو خبرات، ولا يمكنك تحقيق التفوق. سوف تستمتع كثيرا في هذا الجزء لأنه مليء بالتمارين العملية الممتعة والمسلية. كما أنه مليء بالتحديات والمنافسة فيما بين عقلك القديم وعقلك الجديد.

بعد إتقانك لمهارة الذاكرة الحديدية سوف يصبح بمقدورك:

- تذكر رقم من ٥٠ خانة، والاحتفاظ به في ذاكرتك طوال الوقت.
- تذكر أي معلومة في أي مجال بمجرد سماعها أو قراءتها.
- تذكر لائحة بنود مكونة من ١٠، ٢٠، ٤٠، ١٠٠ بندا.

الذاكرة والمكتبة المنظمة:

أود منك تخيل أن الذاكرة المنظمة تشبه مكتبة ضخمة فيها الآلاف من الكتب المتنوعة، فلو كانت المكتبة منظمة ومقسمة إلى أجزاء واضحة، وداخل كل جزء يوجد فهرس للتنظيم، وملصق طوابع محدد عليها أرقام وأسماء الكتب، سيكون من السهل جدا عليك أن تحصل على الكتاب الذي تريده خلال ثوان. إنما لو تخيلت المكتبة غير منظمة، وعشوائية، والكتب متراكمة كالجبل فوق بعضها البعض في وسط قاعة المكتبة، ثم احتجت إلى كتاب ما، كم من الوقت ستصرف في بحثك عنه؟ وهل ستجده أصلا؟ وهكذا الذاكرة الإنسانية، نظمها تخدمك وتفيدك، أتركها في حالة من الفوضى، سوف لن تفيدك بل سوف تضرك وتحبطك.

والسؤال الآن، كيف ننظم ذاكرتنا؟ والجواب أن ذلك أمر سهل، لأن الله أعطانا دماغا مذهلا، من طبيعته الميل إلى التنظيم، والفرز، والترميز، والتقسيم، والتوزيع.. ومن الحقائق المثيرة أن الدماغ مقسم إلى أربع أجزاء (فصوص) ولكل جزء اهتماماته:



1. المعلومات البصرية، يتم تخزينها في الجزء الخلفي للدماغ
2. المعلومات اللغوية، يتم تخزينها في الجزء الصدغي للدماغ
3. المعلومات المكانية، يتم تخزينها في الجزء الجداري للدماغ
4. المهارات المكتسبة، مرتبطة بالمخ والمخيخ

لكن كثرة المشتتات، وسرعة الحياة، أضعفتا مهارة الذاكرة لدينا. لذلك علينا القيام بأمرين، أولهما السيطرة على المشتتات بأكبر قدر ممكن. وثانيهما تدريب الذاكرة بواسطة الأساليب الحديثة التي سوف تتدرب عليها في هذا الجزء.

ومن أجل السيطرة على المشتتات، وبالتالي على التركيز والذاكرة، ينصح القيام بما يلي:

١- التحضير قبل الدرس أو المحاضرة ولو لمدة ٥ دقائق، على الأقل إقرأ العناوين الرئيسية، وحدد موضوع الدرس، وهذا سيساعدك على الانسجام والتركيزخلال الدرس.
٢- التفكير خلال الدرس أو المحاضرة أو الدراسة المنزلية بما تسمعه أو تقرأه، وكأنك في حوار مع المؤلف، أو في حالة تقييم لما كتبه.
٣- استخدام الخرائط الذهنية بأكبر قدر ممكن، لأنها تساعدك على تنظيم أفكارك واسترجاع المعلومات.
٤- عليك أن تسأل نفسك هل أعرف شيئا عن هذا الموضوع من قبل؟ وماهو؟
٥- كلما راودتك فكرة خارج إطار الدرس أطردها (قل لعقلك هذا ليس الوقت المناسب لهذه الفكرة، إن لدي شيء هام يحتاج كل تركيزي). إن الأفكار مثل الطفل الصغير تدخل بدون استئذان وبدون طرق الباب، ولكن عندما ندرب عقلنا على احترام ما نقوم به، وعدم السماح للأفكار بالدخول والتحرك في عقولنا وقتما تشاء، تصبح الأفكار مثل الولد الكبير، يستأذن ويطرق الباب، ولا يدخل إلا إذا سمع كلمة تفضل.
٦- لا تسمح للمشتتات أن تضيع تركيزك وتنظيمك للمعلومات، لذلك يجب أن لا تسمح للأهل، أو الأصدقاء، أو التلفزيون، أو الموسيقى، أو الطعام ... إلخ من إزعاجك خلال الدراسة.
٧- الإنصات الجيد وليس مجرد الاستماع .
٨- الإبصار المركز الهادف، وليس مجرد النظر.

(١) أهم معلومات وقواعد الذاكرة الحديدية:

- القاعدة الرئيسية للذاكرة الحديدية هي ربط شيء لا تعرفه بشيء تعرفه، وتستخدم مثبت لضمان قوة واستمرارية الربط.
- تعتبر الذاكرة أحد أهم مهارات (عضلات) العقل، وهي تعني القدرة على تخزين المعلومات واسترجاعها وقتما نشاء، لذلك فإنه يجب تمرينها باستمرار كأي عضلة في الجسم، وإن لم تمرّن، سوف تضعف وتضمر. لنتفق أنه لا يوجد شيء اسمه ذاكرة قوية وذاكرة ضعيفة، بل توجد ذاكرة مدربة، وذاكرة غير مدربة.

- إن الناس يتذكرون بسهولة على أساس قاعدة ٥ ± ٢ أي من ٣ إلى ٧ أشياء في الوقت الواحد وبالتالي لو أعطينا لأي شخص لائحة من ١٠ أو ٢٠ بنداً سوف يتذكر من ٣ إلى ٧ بنود من هذه اللائحة، وغالبا بدون ترتيب. إن ما نريد عمله هو أن نقفز بالقدرة على التذكر وبسهولة إلى ١٠، ٢٠، ٤٠، ١٠٠ بند، وبالتسلسل التنازلي والتصاعدي والعشوائي.
- إن الذاكرة مهارة مكتسبة يمكن تعلمها، وليست كما يعتقد البعض بأنها موهبة فطرية تتمتع بها فئة قليلة من الناس.
- إن تدريب الذاكرة أمر ممتع جداً، ونتائجها رائعة، لأن الذاكرة الحديدية هي أساس نجاح أي عمل وأي إنسان.
- إن الذاكرة تحتاج إلى خيال خصب وصور ذهنية، يفضل أن تكون مثيرة للسخرية والضحك والاستغراب.
- لجعل الصور والتخيل سهلا، استخدم أسلوب التكبير، والتصغير، والتلوين، والحركة والكوميديا.
- قد تجد بعض القصص والطرق بسيطة وساذجة، مما ينعكس سلبا على حماسك لتدريب ذاكرتك، ولكنني أؤكد لك بأن الشرط الرئيسي لنجاح أي تمارين، هي أن تكون بسيطة ومتقنة، بحيث يسهل تكرارها والاستفادة منها، فأنت تلاحظ في النوادي الرياضية أن أكثر من ٩٠٪ من التمارين عبارة عن قطع حديدية، وأنت تقوم بحملها بطريقة وتكرار معين لتقوية عضلة معينة. ودائما التمارين بسيطة والتكرار كثير والنتيجة عضلات رائعة.
- يكفي أن تمرن عضلة الذاكرة ١٠ دقائق يوميا، ويمكنك استخدام أبسط الأمور مثل أن تستغل وجودك في السيارة أو في الطريق من المنزل إلى المدرسة وبالعكس، فتبدأ بحفظ أسماء الشوارع، وأسماء المحلات، وأسماء المجمعات التجارية، وكل ما يحتويه الطريق من علامات أو إشارات وغيرها. ويمكنك أن تدرب ذاكرتك بأن تلقي نظرة سريعة جدا على رقم أي سيارة، وتغمض عينيك وتحاول تذكر الرقم. سوف تذهل من النتائج التي ستحصل عليها خلال فترة قصيرة.



إن العقل القوي يحتاج إلى ثلاثة أشياء أساسية:

- غذاء جيد.
- أكسجين كاف.
- تمارين ذهنية.

لذلك، أرجو أن تنتبه إلى نوعية غذائك، وتقلل قدر الإمكان من الأطعمة الجاهزة، وتكثر من الفواكه والخضار الطازجة، والأهم من ذلك أن تعطي دماغك كمية كافية من الأكسجين، وذلك لا يتأتى إلا من خلال تدريب نفسك

على طريقة التنفس السليم، ومن أفضل الطرق طريقة ٤ – ٢ – ٨ والتي تعني ببساطة أخذ شهيق عميق والعد من ١ – ٤ ثم حبسه داخل الرئتين والعد من ١ -٢ ثم الزفير ببطء مع العد من ١ – ٨ .

إن هذا التمرين يضمن امتلاء الرئة بالهواء، ويتحقق ذلك عندما تتنفس بعمق، ودليلك لذلك أن ينتفخ البطن مع كل شهيق، ومن ثم وصول الأكسجين عن طريق الدم إلى الدماغ وكافة الأطراف.

(٢) أهمية الذاكرة في حياتنا

لو كنت ممن يعتقدون أن الذاكرة أمر غير هام، وأنك تستطيع تسجيل أي ملاحظة أو معلومة على ورقة، والاحتفاظ بها في جيبك، أو على جهاز الكمبيوتر، أو جهازك الخلوي، والعودة إليهم وقت احتياجك للمعلومة فإنك ترتكب خطأ قاتلا. صحيح أن هذه طريقة لحفظ المعلومات، وصحيح أنك تستطيع إحضارها من مكان حفظها ولكن ماذا بشأن مهارة عقلك على التذكر والتركيز وبناء الكتلة والشبكة العصبية؟

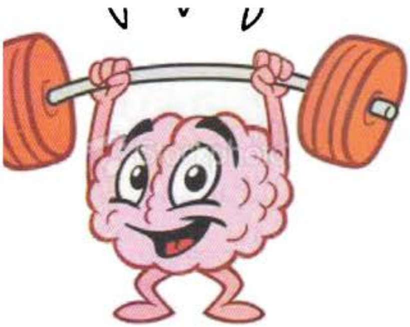
تخيل لو أنك لا يهمك تنمية مهارة الذاكرة، وأردت أن تحترف وظيفة المحامي مثلا، هل تتخيل محام يقف للمرافعة ولكنه غير قادر على تذكر أي شيء عن القضية التي يريد الترافع فيها، ولا يتذكر القوانين التي يريد الاستعانة بها لإقناع القاضي والمحلفين؟ وكلما احتاج إلى معلومة أو نص قانون يضطر إلى فتح الكمبيوتر، أو جهازه الخلوي، لاسترجاع المعلومة، والاستعانة بها، وتكملة المرافعة .. هل هذا معقول؟!!!!

كذلك، لو أردت أن تصبح طبيبا. هل تتخيل الفرق بين طبيب يحفظ أسماء مرضاه، وقد يحفظ المرض الذي اشتكوا منه في الزيارة السابقة، وعند دخولهم لعيادته، يفاجئهم بتحيتهم باسمهم الشخصي، ويبادر بالسؤال عن وضع المرض الذي كانوا يعانون منه، طبعا سيكون لذلك أثر سحري على نجاح العلاقة وحب الناس لهذا الطبيب، مقارنة بطبيب ذي ذاكرة ضعيفة، كذلك من المستحيل إذا أراد أن يصف دواء لمرض معين أن يفتح كتبه الجامعية ليبحث عن اسم الدواء للمرض. أنا لا أعتقد بالأساس أنه سوف يتمكن من أن يصبح طبيبا.

وهكذا في كل الوظائف الهامة والراقية، كلما كان مخزونك من المعلومات أكثر، وكلما كانت ذاكرتك أقوى، كلما كنت مؤثرا وناجحا ومتفوقا.

كذلك، فإن التذكر لا يعني فقط استرجاع المعلومات، حيث أكد الخبراء أن تذكر المعلومات، والتفكير فيها، وتخزينها، واسترجاعها من العقل، يؤدي إلى زيادة الشبكة العصبية داخل الدماغ والتي كلما زادت وتعقدت، كنت قادرا على التفوق والإبداع.

صديقي الطالب، فيما يلي مجموعة إضافية من الفوائد القيمة لمهارة الذاكرة الحديدية:



أ: المعلومات لذاتها ولأهميتها ومنها:

- حفظ المعلومات الدراسية.
- حفظ السور القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة.
- حفظ القصائد والأشعار.
- حفظ الأمثال والأقوال المأثورة والحكم والألغاز والطرائف.
- حفظ أسماء ووجوه الناس بعد التعرف عليهم.
- حفظ الأحداث التاريخية المهمة وتواريخها.
- حفظ الأشياء المرتبطة بالحياة اليومية مثل: أسماء المحلات التجارية والشركات والمصانع والمستشفيات والمساجد ودور عرض السينما والمسرح والمدارس والجامعات ... الخ.
- حفظ أسماء العواصم والدول والأنهار والجبال.
- حفظ أسماءاللاعبين في الألعاب الرياضية التي نتابعها.

إن أكثر وقت تعرف فيه قيمة الذاكرة هو وقت الاختبارات، حيث أن الذاكرة القوية هي التي تقرر درجة تفوقك، فأنت بحاجة إلى تذكر معلومات، قوانين، معادلات ...الخ.

ب: تطوير الدماغ:

وقد يقول البعض أن كل تلك المعلومات متوفرة في الانترنت وأماكن أخرى، ولا حاجة لحفظها، فأقول لهم حتى لو كان هذا صحيحاً، فإن الرائع في تذكرها دون الاعتماد على الانترنت والعوامل المساعدة الأخرى أو الأوراق، أن كل معلومة تدخل عقلك وتحفظها تؤدي إلى صنع ترابطات وشبكات عصبية أكثر، وكلما زادت الشبكات العصبية والترابطات في دماغك كان معدل ذكائك العام وقدرتك على الإبداع أعلى بكثير. إن هذه الشبكات العصبية الممتلئة بالمعلومات والخبرات، هي التي تمدك بالقدرة على التفكير الإبداعي والجانبي.

ت: العلاقات الاجتماعية والجاذبية الشخصية:

أنظر حولك ودقق، من هم الأكثر شهرة والمحبوبون في عائلتك وأصدقائك؟ في الغالب هم هؤلاء المتحدثون الذين يتمتعون بثقافة متنوعة. فإن الإنسان اجتماعي بطبعه، يميل إلى الحوارات والأحاديث، وكلما كانت ذاكرتك مليئة بالمعلومات، كلما كانت فرصتك أفضل لجذب الناس ونيل مودتهم واهتمامهم، فأنت قادر على ذكر معلومة مفيدة، أو مثيرة، أو فكاهة، أو فكرة ...إلخ، وبالمقابل تخيل إنسانا لا يستطيع أن يتحدث في أي موضوع، لأنه لم يخزن أي شيء، ولا يستطيع تذكر أي شيء ... الفرق كبير، أليس كذلك؟

(٣) أساليب الذاكرة الحديدية

صديقي الطالب:

فيما يلي سأشرح لك أهم وأقوى ستة أساليب للذاكرة، ولكن ليس مطلوبا منك أن تنسجم وتحب كل هذه الأساليب، بل يكفي أن تتقن وتحب أسلوبين، أو ثلاثة منهم، وتكررهم بشكل مكثف، حتى تحصل على ذاكرة حديدية.

عندما تنسجم مع هذه الأساليب، وتطبق التمارين، سوف تشعر بتغير حقيقي في دماغك وتزداد قدرتك على التعامل مع المعلومات والكتب والدراسة بشكل عام، والأساليب الستة هي:

أ- أسلوب الربط.
ب- أسلوب الكلمات والجمل الترابطية.
ت- أسلوب القصة.
ث- أسلوب شيفرة العقل.
ج- أسلوب الحجرة الرومانية.
ح- أسلوب نظام المصفوفة.



تمرين رقم (١)

هل تستطيع قراءة هذه القائمة خلال ٣ دقائق ثم تذكرها بنفس الترتيب؟

١- سجادة	١١- كرسي
٢- سيارة	١٢- وردة
٣- صورة	١٣- كتاب
٤- حصان	١٤- قلم
٥- بيضة	١٥- كمبيوتر
٦- هاتف	١٦- مدرسة
٧- ستارة	١٧- طاولة
٨- زجاجة عطر	١٨- ثلاجة
٩- قميص	١٩- كرة
١٠- بدلة	٢٠- برتقالة

تمرين رقم (٢)

هل تستطيع تذكر رقم مكون من ٢٠ خانة؟

٢٥١٨١٢١٣٩١١٦٣٣٣٤١٠٨١

(أ) أسلوب الربط

صديقي الطالب، هذا الأسلوب هو الأسلوب الرئيسي للذاكرة، لأن كل أساليب الذاكرة تعتمد على فكرة ربط شيء لا تعرفه بشيء تعرفه، وتستخدم مثبت (أي القصة أو العلاقة التي تبتكرها لربط الشيء الذي لا تعرفه بالشيء الذي تعرفه) لضمان الاحتفاظ به واسترجاعه وقتما تشاء.

أسلوب الربط هو أسهل الأساليب قاطبة، ويعتمد على استخدام الخيال والصور الذهنية وربطها ببعضها البعض، حيث أن أي شيء تريد لعقلك أن يتذكره، لا بد له أن يحوله إلى صورة ذهنية، وحتى تكون هذه الصور الذهنية قوية، ومؤثرة، ودائمة، يفضل أن تكون:

(١) ساذجة، مضحكة، ساخرة

(٢) فيها حركة

(٣) فيها وضوح

(٤) سهلة، وتراها بعقلك ببساطة



مثال (١)

يمكننا استخدام أسلوب الربط في تذكر مواد ومعلومات وقوائم وأنشطة ....إلخ. وفيما يلي لائحة من ١٠ بنود نريد تذكرها باستخدام أسلوب الربط:

١- سجادة
٢- سيارة
٣- صورة
٤- حصان
٥- بيضة
٦- هاتف
٧- ستارة
٨- زجاجة عطر
٩- قميص
١٠- بدلة

صديقي الطالب، قد تعتقد للوهلة الأولى أنه من المستحيل حفظ هذه القائمة، ومعك كل الحق في ذلك، فحسب رأي العلماء إن الإنسان العادي يتذكر من ٣ – ٧ أشياء أو أرقام، أما أكثر من ذلك سيكون صعبا، ولكن عندما تتدرب على أساليب الذاكرة الحديدية، فلن يكون ذلك صعبا، بل سيصبح في غاية السهولة والمتعة.

التحدي الأول:
سوف نستخدم أسلوب الربط لتذكر القائمة أعلاه، وبالنهاية سوف نرى إن كنت ستكسب التحدي وتتذكر الـ١٠ بنود.

١. نبدأ بالبند الأول في القائمة وهو السجادة، ولكي تتذكرها، اربطها ذهنيا بأجمل وأفضل سجادة لديك في المنزل، تخيلها جيدا، تخيل الألوان والملمس. ثم اربط البند الثاني (السيارة) مع البند الأول (السجادة)، تخيل سيارة أحلامك واربطها بالسجادة، كأن تقول مثلا، من شدة حبي للسجادة كلما خرجت من منزلي، ألف السجادة وآخذها معي وأضعها في السيارة.

٢. ثم نربط البند الثالث (الصورة) مع البند الثاني (السيارة)، تخيل نفسك تصور السيارة صورة جميلة لأنك تراها أجمل سيارة في الكون.

٣. ثم نربط (الحصان) مع (الصورة)، تخيل حصان أبيض يركض بمحاذاتك فيرى الصورة التي تمسكها بيدك، فيدخل رأسه ويأكل الصورة.

٤. ثم نربط (البيضة) مع (الحصان)، تخيل أن الحصان وقف أمامك فجأة، فتوقفت، وإذا به يبيض بيضة كبيرة ذهبية. (مع أن الحصان يلد ولا يبيض!)

٥. إلى هنا انتهى ربط أول خمس بنود، فهل تجد سهولة في تذكرها؟ إنني متأكد من ذلك. (سجادة، سيارة، صورة، حصان، بيضة).

٦. ثم نربط البند السادس (هاتف) مع البند الخامس (بيضة)، تخيل أنك أمسكت البيضة الذهبية، ففقست وخرج منها هاتف خلوي ذهبي، ففرحت به كثيرا.

٧. ثم نربط (الستارة) مع (الهاتف)، تخيل أنك خلعت ستارة زجاج السيارة الخلفي لتلف بها الهاتف الذهبي وتخبئه.

٨. ثم نربط (زجاجة العطر) مع (الستارة)، تخيل أن رائحة الستارة لم تعجبك، فأخرجت زجاجة عطر وعطرت الستارة.

٩. ثم نربط (القميص) مع (زجاجة العطر)، تخيل أنك وضعت زجاجة العطر في جيب القميص.

١٠. ثم نربط (البدلة) مع (القميص)، وعندما نظرت للقميص الأخضر اللون لم تجده متناسقا مع لون البدلة الحمراء.

الآن انتهت البنود العشرة الأولى، فهل تتذكرها بسهولة؟ إنني متأكد من ذلك. (سجادة، سيارة، صورة، حصان، بيضة، هاتف، ستارة، زجاجة عطر، قميص، بدلة).

وبعد أن أنهينا الربط، حاول أن تتذكر البنود العشرة. هل ستجد سهولة في تذكرها؟ هل كسبت التحدي الأول؟

صديقي الطالب، لقد أطلت في الشرح فقط لتبسيط وتوضيح الطريقة، أما بعد التدريب، فإنك سوف تتمكن من عمل هذه الروابط والصور الذهنية في ثوان ودقائق قليلة مقارنة بالوقت الذي تحتاجه لو لم يكن لديك أي أسلوب للذاكرة واعتمدت على التكرار التقليدي. فلا تقلق وتعتقد أنك سوف تحتاج إلى وقت طويل في التخيل والربط للذاكرة.

صديقي الطالب، مع أن أسلوب الربط بسيط وممتع للغاية، فهو مفيد في حفظ وتذكر أشياء كثيرة، ليس فقط قوائم، وبنود، بل يمكن، على سبيل المثال، أن يساعد في حفظ سور القرآن الكريم.

كيف تستخدم أسلوب الربط لحفظ القرآن الكريم؟

إن من أفضل الطرق للخشوع في الصلاة أن تقرأ سوراً قرآنية متنوعة، لأن تكرار نفس السور سيؤدي إلى عدم التركيز والتشتت الذهني. كذلك فإن التنوع في قراءة السور في الصلاة، سوف يقوي عندك مهارة صنع الصور الذهنية، التي تعد هامة جدا لمهارات الذاكرة والتركيز بشكل عام، وهامة لتوسعة الشبكة العصبية في الدماغ، والتي كلما توسعت كلما ساعدت على الإبداع والابتكار والتفوق في كل مجالات الحياة.

لقد اخترت لك بعض السور السهلة كتجربة، وما أن تتقنها حتى تطبق هذه الأساليب على كل سور القرآن الكريم بنجاح وسهولة إن شاء الله.

لو حاولت أن تحفظ سورة قرآنية بطريقة التكرار، وهي الطريقة السائدة، سوف تحتاج إلى وقت طويل، وفي الغالب سوف تنساها أو تنسى أجزاء منها بعد فترة. الأفضل أن تختصر الوقت، وتحاول حفظ القرآن باستخدام أساليب الذاكرة التي ستتعلمها في هذا الكتاب، وسوف يساعدك على حفظها وتخزينها، وتذكرها، واسترجاعها، في أي وقت تشاء.

التحدي الثاني:
استخدم أسلوب الربط لتذكر سورة "التين والزيتون"، وسوف نرى إن كنت ستكسب التحدي.

مثال (٢) سورة التين:

بسم الله الرحمن الرحيم وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ (١) وَطُورِ سِينِينَ (٢) وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ (٣) لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي
أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ (٤) ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ (٥) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ (٦) فَمَا
يُكَذِّبُكَ بَعْدُ بِالدِّينِ (٧) أَلَيْسَ اللَّهُ بِأَحْكَمِ الْحَاكِمِينَ (٨) .صدق الله العظيم

أولا: علينا أن نفهم المعاني، لأن العقل سيجد سهولة في حفظ ما يفهمه، فالعقل إذا لم يستوعب المعنى لا يستطيع عمل روابط وشبكات عصبية، وبالتالي يصعب عليه الحفظ.

وعند قراءة السورة، نرى إن كنا نفهم كل المعاني. وإن لم نستطع فهمها، نفتح القرآن الكريم، أو كتب تفسير القرآن، أو عن طريق الإنترنت، وخلال ثوان نخرج معاني الكلمات غير المعروفة لدينا.

ثانيا: السور القرآنية مقسمة إلى آيات، وهذا يسهل علينا الحفظ. والمطلوب أن نتخيل صورة ذهنية لكل آية. أحيانا يكون ذلك في غاية السهولة، وأحيانا يحتاج إلى قليل من المحاولات والتدريب والتخيل والإبداع.

ثالثا: نربط كل صورة ذهنية لكل آية مع الصورة الذهنية للآية التالية، وهكذا إلى نهاية السورة.

رقم الآية	الآية	المعنى	الصورة الذهنية
١	والتين والزيتون	رمز لبيت المقدس، بلاد الشام وفلسطين	تصور في ذهنك كأنك ترى غابات من أشجار التين والزيتون
٢	وطور سينين	جبل سينين وهو الجبل الذي كلم فيه الله عز وجل النبي موسى عليه السلام لذلك هو جبل مبارك	تصور في ذهنك كأنك ترى طور سينين (جبل سينين)، وتخيل أنه مشع بنور الله
٣	وهذا البلد الأمين	رمز لمكة المكرمة	تصور في ذهنك صورة الكعبة المشرفة
٤	لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم	أي في أحسن هيئة وصورة	تصور في ذهنك صورتك وأنت بأفضل هيئة وصورة
٥	ثم رددناه أسفل سافلين	أي رددنا الكفار الذين لا يؤمنون بالله إلى أرذل العمر (الهرم والخرف)	تصور في ذهنك صورة الكفار وقد أصابهم الهرم والخرف
٦	إلا الذين آمنوا وعملوا الصالحات فلهم أجر غير ممنون	أي لهم أجر غير منقوص وغير مقطوع ولا يصيبهم الهرم ولا الخرف	تصور في ذهنك صورتك وأنت رجل صالح، بلحية بيضاء، يشع وجهك نضارة وحيوية رغم كبر عمرك
٧	فما يكذبك بعد بالدين	فمن يكذبك بعد هذه الحجج	تصور في ذهنك أبا لهب يكذب
٨	أليس الله بأحكم الحاكمين	تأكيد على أن الله احكم الحاكمين في خلقه وصنعه	تصور في ذهنك أنك تنظر إلى السماء فترى ميزان العدل والحكم

أرجو أن تلاحظ أنك بمجرد اهتمامك بالمعاني، صار الحفظ أسهل. وبمجرد أنك عملت صورة ذهنية لكل آية، صار الحفظ أسهل أكثر. والآن، ما عليك سوى الربط بين كل آية والآية التي تليها (بين كل صورة ذهنية والصورة الذهنية التي تليها) حتى تجد نفسك تحفظ السورة كاملة.

- ربط الصورة الذهنية الأولى بالصورة الذهنية الثانية: تخيل أنك تنظر إلى أشجار التين والزيتون، وترى نورا منعكسا عليها، فتنظر فترى جبل سينين، وهو يشع نورا، وهذا النور هو الذي ينعكس على الأشجار.
- ربط الصورة الذهنية الثانية بالصورة الذهنية الثالثة. تخيل أنك تصعد إلى قمة جبل سينين، فترى الكعبة المشرفة، فتشعر بالفرح والسرور في قلبك لمجرد رؤيتها.
- ربط الصورة الذهنية الثالثة بالصورة الذهنية الرابعة: تخيل أنك تطوف حول الكعبة المشرفة، وأنت تقف شامخا فرحا، في أحسن تقويم وهيئة وصورة.
- ربط الصورة الذهنية الرابعة بالصورة الذهنية الخامسة: تخيل الكافر وقد أصابه الهرم والخرف.
- ربط الصورة الذهنية الخامسة بالصورة الذهنية السادسة: تخيل نفسك وأنت تشيخ، ولكنك تبقى نضرا قويا مبتهجا.
- ربط الصورة الذهنية السادسة بالصورة الذهنية السابعة: تخيل أنك تقف وأنت قوي، مبتهج، وتنظر إلى أبي لهب الذي يكذب بعد هذه الحجج.
- ربط الصورة الذهنية السابعة بالصورة الذهنية الثامنة: تخيل أنك تبعد نظرك عن أبي لهب، وتنظر إلى السماء، فترى ميزان الحكمة.

انتهى الربط، الآن حاول أن تتذكر سورة "التين والزيتون". هل ستجد سهولة في تذكرها؟ هل كسبت التحدي الثاني؟

التحدي الثالث:

استخدم أسلوب الربط لتذكر سورة "الزلزلة"، وسوف نرى إن كنت ستكسب التحدي.

مثال (٣) سورة الزلزلة

بسم الله الرحمن الرحيم ﴿إِذَا زُلْزِلَتِ الْأَرْضُ زِلْزَالَهَا ﴿١﴾ وَأَخْرَجَتِ الْأَرْضُ أَثْقَالَهَا ﴿٢﴾ وَقَالَ الْإِنسَانُ مَا لَهَا ﴿٣﴾
يَوْمَئِذٍ تُحَدِّثُ أَخْبَارَهَا ﴿٤﴾ بِأَنَّ رَبَّكَ أَوْحَىٰ لَهَا ﴿٥﴾ يَوْمَئِذٍ يَصْدُرُ النَّاسُ أَشْتَاتًا لِّيُرَوْا أَعْمَالَهُمْ ﴿٦﴾ فَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ
ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ﴿٧﴾ وَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ﴿٨﴾ صدق الله العظيم

رقم الآية	نص الآية	المعنى	الصورة الذهنية
١	إذا زلزلت الأرض زلزالها	تحركت واهتزت	أرض تتزلزل وتهتز وتتحرك
٢	وأخرجت الأرض أثقالها	ألقت ما فيها من الموتى	تُخرج من باطنها الموتى
٣	وقال الإنسان ما لها	استنكر أمرها بعد أن كانت ساكنة مستقرة	تقف مندهشا لأمرها ولهذا التغيير من السكون إلى الزلزال
٤	يومئذ تحدث أخبارها	تشهد على كل إنسان بما عمل على ظهرها	وتشهد الأرض على كل إنسان وما كان يعمله
٥	بأن ربك أوحى لها	أمرها وأوحى لها بأن تقوم بذلك	وتقول الأرض أن الله أوحى لها وأمرها بذلك
٦	يومئذ يصدر الناس أشتاتا ليُرَوْا أعمالهم	ينقسموا أنواعا وأصنافا ما بين شقي وسعيد، مأمور به إلى الجنة، ومأمور به إلى النار، ليروا أعمالهم في الدنيا، ويجازون عليها	مجموعة من الناس سعيدة، وتقف على مدخل الجنة، ومجموعة شقية، وتقف على مدخل جهنم
٧	فمن يعمل مثقال ذرة خيرا يره	كل عمل خير مهما صغر سوف تثاب عليه، والحسنة بعشر أمثالها، ويضاعف الله لمن يشاء	ميزان مكتوب عليه أعمال الخير
٨	ومن يعمل مثقال ذرة شرا يره	كل عمل سيء مهما صغر ستحاسب عليه، السيئة بمثلها أو يغفر الله	ميزان مكتوب عليه أعمال الشر

- الآن عليك أن تعمل ربطاً ذهنياً لكل صورة ذهنية بالصورة الذهنية التي تليها، أي كل آية بالآية التي تليها.
- الصورة الذهنية الأولى بالصورة الذهنية الثانية: الأرض التي تهتز وتتحرك، تبدأ بإلقاء ما في باطنها من موتى بشكل رهيب.

- الصورة الذهنية الثانية بالصورة الذهنية الثالثة: وعند خروج الموتى من باطن الأرض، تقول وأنت مندهشا ومستغربا، ما بها؟ وماذا يحدث؟

- الصورة الذهنية الثالثة بالصورة الذهنية الرابعة: وبينما أنت مندهش ومستغرب، تسمعها تتكلم وتشهد على كل إنسان وعمله.

- الصورة الذهنية الرابعة بالصورة الذهنية الخامسة: وعندما شهدت الأرض على كل إنسان وعمله، تقول بأن ربك أوحى لها أن تقوم بذلك.

- الصورة الذهنية الخامسة بالصورة الذهنية السادسة: بعد أن قالت الأرض بأن ربك أوحى لها، ترى الناس ينقسمون إلى مجموعة سعيدة تقف على باب الجنة، ومجموعة شقية تقف على باب النار.

- الصورة الذهنية السادسة بالصورة الذهنية السابعة: وبعد أن انقسم الناس، ترى كفة الخير في ميزان أعمالك مليئة، وتدعو الله أن يضاعفها.

- الصورة الذهنية السابعة بالصورة الذهنية الثامنة: وبعد أن دعوت الله أن يضاعف لك أعمال الخير، ترى كفة الشر في ميزان أعمالك فيها القليل من الشر، وتدعو الله أن يغفر لك.

لو كررت هذه الصور الذهنية في عقلك بهدوء واسترخاء، وتمعنت في كل صورة، وتغلغلت فيها قدر الإمكان، سوف تتعمق السورة في ذاكرتك، ولن تنساها أبدا بإذن الله.

انتهى الربط، الآن حاول أن تتذكر سورة "الزلزلة". هل ستجد سهولة في تذكرها؟ هل كسبت التحدي الثالث؟

تمارين

لتثبيت طريقة الربط والتدرب عليها، أرجو منك حل التمارين التالية:

تمرين (١)

فيما يلي قائمة من ٢٠ بنداً، المطلوب حفظها باستخدام أسلوب الربط:

١- فرن	١١- كمبيوتر
٢- نظارة	١٢- كرة سلة
٣- كرة قدم	١٣- لوحة
٤- كتاب	١٤- بقالة
٥- منفضة	١٥- موسيقى
٦- آلة حاسبة	١٦- سقف
٧- ستارة	١٧- باخرة
٨- باب	١٨- حصان
٩- برتقال	١٩- يد
١٠- مخدة	٢٠- مفك

تمرين (٢)

فيما يلي سورة "الضحى"، المطلوب حفظها باستخدام أسلوب الربط:

بسم الله الرحمن الرحيم ﴿وَالضُّحَى ﴿١﴾ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَى ﴿٢﴾ مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَى ﴿٣﴾ وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لَكَ مِنَ
الْأُولَى ﴿٤﴾ وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى ﴿٥﴾ أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَى ﴿٦﴾ وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَى ﴿٧﴾ وَوَجَدَكَ عَائِلًا
فَأَغْنَى ﴿٨﴾ فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ ﴿٩﴾ وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ ﴿١٠﴾ وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ ﴿١١﴾ صدق الله العظيم

صديقي الطالب، لا تكتفي بالأمثلة الثلاث السابقة، والتمرينين السابقين، بل عليك تطبيق أسلوب الربط على أكبر عدد ممكن القوائم والمهمات والسور القرآنية.

(ب) أسلوب الكلمات والجمل الترابطية

صديقي الطالب، إن هذا الأسلوب جميل وإبداعي، ويعتمد على أن تجد أي رابط في مجموعة الكلمات، أو البنود، أو الجمل التي تريد تذكرها، وتعمل منها كلمة أو جملة سهلة الحفظ، والتي تقوم بدورها بتذكيرك فيما تحتاج تذكره.

مثال (١) – التحدي الأول:

إذا أردت حفظ كواكب المجموعة الشمسية: عطارد – زهرة – أرض – مريخ – مشتري – زحل – أورانوس – نيبتون – بلوتو، تستطيع استعمال الجملة التالية لتساعدك على حفظها بالتسلسل الصحيح:

١- عصرنا زيتون أخضر منتج محليا، زيتنا أيضا نعده بأيدينا.

تلاحظ في هذه الجملة أن الحرف الأول من كل كلمة هو الحرف الأول من اسم كل كوكب:



عصرنا	-	عطارد
زيتون	-	زهرة
أخضر	-	أرض
منتج	-	مريخ
محليا	-	مشتري
زيتنا	-	زحل
أيضا	-	أورانوس
نعده	-	نيبتون
بأيدينا	-	بلوتو

٢- ويمكن استخدام الاسم (عزام مزانب) وحفظه والذي يتشكل من أول حرف من اسم كل كوكب:

ع	-	عطارد
ز	-	زهرة
ا	-	أرض
م	-	مريخ
م	-	مشتري
ز	-	زحل
ا	-	أورانوس
ن	-	نيبتون
ب	-	بلوتو

صديقي الطالب، هل حفظت مجموعة الكواكب الشمسية باستخدام أسلوب الكلمات والجمل الترابطية، هل تمكنت من حفظها وكسبت التحدي الأول.

مثال (٢) التحدي الثاني:

إذا أردت حفظ ألوان الطيف وهي : أحمر – برتقالي – أصفر – أخضر – أزرق – نيلي – بنفسجي، تستطيع استعمال كلمتي (حرص خزين) لتساعدك على حفظها بالتسلسل الصحيح. حرص خزين يسهل حفظها وهي عبارة عن ثاني حرف من كل لون فمن أحمر أخذنا حرف ح ومن برتقالي أخذنا حرف ر وهكذا حتى اكتملت.



ح	أحمر
ر	برتقالي
ص	أصفر
خ	أخضر
ز	أزرق
ي	نيلي
ن	بنفسجي

صديقي الطالب، هل حفظت ألوان الطيف باستخدام أسلوب الكلمات والجمل الترابطية، هل تمكنت من حفظها وكسبت التحدي الثاني.

مثال (٣) – التحدي الثالث:

تذكر تسلسل حل العمليات الرياضية التي تحتوي على قوسين، وأس، وضرب، وقسمة، وجمع، وطرح. ماذا نحل أولا؟ بأي تسلسل يجب حل هذه المسائل؟ التسلسل الصحيح هو كما يلي:

- قوسان
- الأس
- الضرب والقسمة، مع ملاحظة أن الضرب والقسمة لهما نفس الأسبقية (لذلك يجب أن تبدأ من اليمين إلى اليسار، إن كانت المعادلة مكتوبة باللغة العربية، ومن اليسار إلى اليمين إن كانت مكتوبة باللغة الإنجليزية).

- الجمع والطرح، مع ملاحظة أن الجمع والطرح لهما نفس الأسبقية (لذلك يجب أن تبدأ من اليمين إلى اليسار إن كانت المعادلة مكتوبة باللغة العربية، ومن اليسار إلى اليمين إن كانت مكتوبة باللغة الإنجليزية).

للمساعدة على تذكر التسلسل الصحيح احفظ واحدة من الجملتين التاليتين:

جملة (١) : قوة الإرادة ضرورة قصوى جعلتني طموحا

ويمكنك استخدام

جملة (٢) قال أبي ضع قلمك جوار طاولتك

أمثلة توضيحية:

أ- ٤ – ٢ +١ = ؟ الإجابة الصحيحة ٣، وليس كما قد يعتقد البعض أنها ١، فإننا لو اعتمدنا على القاعدة الأساسية بان الجمع قبل الطرح، سنصل إلى إجابة خاطئة، والسبب في ذلك أن الجمع والطرح لهما نفس الأسبقية (الأهمية)، ويجب حلهما من اليمين إلى اليسار.

ب- ١ – ٣ + ٧ = ؟ الإجابة الصحيحة ٥، وليس كما يعتقد البعض أنها ٩، في حالة حل الجمع قبل الطرح، فذلك غير صحيح، ومرة أخرى لأن الجمع والطرح لهما نفس الأسبقية، ويجب أن نبدأ بالحل من اليمين إلى اليسار.

صديقي الطالب، هل حفظت تسلسل حل العمليات الرياضية باستخدام أسلوب الكلمات والجمل الترابطية، هل تمكنت من حفظها وكسبت التحدي الثالث.

مثال إضافي للتذكر بأسلوب الكلمات والجمل الترابطية:

- كيف تتذكر وتذكر أهلك أين أوقفتم السيارة؟

عندما تضع سيارتك في موقف المراكز التجارية الضخمة، يشكل البحث عنها عند الانتهاء من التسوق أمرا شاقا،

ولكن ليس بعد أن تعلمت فنون الربط، فأنت فورا تربط أي شيء حول السيارة مثل رقم أو حرف على العمود بقصة في ذهنك. فمثلا:

أوقفت سيارتك عند العمود ٣ س، خلال ثوان تقول لنفسك:

لتذكر ٣ س أربطها بشيء، فمثلا ٣ (نحن عددنا ٣ أنا وأمي وأبي، و (س) هو أول حرف من اسم صديقي سامر الذي كنت أتمنى لو أنه معنا).
أو تقول (٣ س أي أنني سوف آكل ٣ ساندويشات، لكي أصبح قويا جدا – أو لكي أصبح طرزان).
أو تقول (٣ س، عندما أعمل ويصبح لدي مال سوف أشتري ٣ سيارات، كلهم يبدؤون بالحرف س (سوزوكي، ساب، سيات).
- أو تقول (٣ س – وضعت على السيارة ٣ سكاكين كبيرة، لأراهم عندما أعود وأعثر على السيارة).

يمكنني عمل مئات الروابط (طبعا لتدريبك)، بينما تحتاج فعليا إلى رابط واحد فقط، ولكن اجعله قوياً، مثيراً، ملوناً، متحركاً، المهم أن يحبه عقلك. وإن أردت تثبيته أكثر أبلغ به أي شخص معك، وسوف يصبح التحدي من منكما سوف يتذكر أولا. أو تتفقان أن يربط كل واحد مكان وقوف السيارة بطريقته الخاصة، وعندما ننتهي من التسوق ونبحث عن السيارة ونرى من أسرع شخص سيتذكر أين أوقفناها، وكل شخص يخبر الباقين ما هو الرابط الذي عمله، سيكون لديكم الكثير من الروابط المرحة والمضحكة.

مثال آخر:

لو أوقفت سيارتك عند العمود ١٣ ر، ابذل جهدا لمدة ثوان لربطها بشيء لكي تتذكرها، فمثلا:

١٣ ر، بما أن الرقم ١٣ رقم شؤم، سأربطه بالقطة السوداء، وأتخيل أنني عندما أخرج من السوق سأجد قطة سوداء تقف فوق السيارة، فيصيبني رعب كبير (كلمة رعب تذكرني بحرف ر).

(ت) أسلوب القصة

صديقي الطالب، هذا الأسلوب سهل وممتع، ويعتمد هذا الأسلوب على فكرة أن الناس بفطرتهم يحبون ويحفظون ويتأثرون بالقصص، لذلك، نجد ان الكتب السماوية فيها الكثير من القصص، فالله تعالى خلقنا ويعرف فطرتنا وتركيبتنا.

إن كل ما تحتاجه هو سرد قصة تحتوي على البنود التي ترغب بتذكرها، وكلما كانت القصة مرحة، ومثيرة، وفيها حركة وألوان، كلما كانت أسهل للحفظ والتذكر. إن هذا الأسلوب يفيدك كثيرا ليس فقط كأحد الأساليب الجميلة للحفظ والتذكر، بل يفيدك لأن اتقان أسلوب القصة عموما يساعدك لتكون إنسانا متميزا في مجتمعك، كما انه يعتبر من أهم وأحدث أساليب التربية الحديثة، حيث سوف تستطيع، عندما يصبح لديك أبناء، من تمرير كل الأفكار والنصائح عن طريق القصة، والتي تعتبر أسلوبا إيحائيا رائعا حسب رأي بعض علماء النفس.

إن أسلوب القصة يشبه إلى حد كبير أسلوب الربط، وإن الفرق الأساسي بينهما هو أن أسلوب الربط يعتمد على ربط بنود أي قائمة يراد حفظها من خلال ربط كل بند من القائمة مع البند الذي يليه فقط، أي كثنائي، ولا ضرورة لوجود ترابط مع أي بند من البنود الأخرى. أما في أسلوب القصة فهي كالقصص الحقيقية مترابطة، ومتسلسلة، وتشمل كل البنود معا في سرد قصصي.

كيف تحفظ الأرقام الطويلة؟

مثال (١) – التحدي الأول:

أ- عد إلى التمرين رقم (٢) حيث العدد المكون من ٢٠ رقما

٢٥١٨١٢١٣٩١١٦٣٣٣٤١٠٨١

أسلوب القصة يساعد على حفظ الأعداد الطويلة. فمثلا لحفظ العدد أعلاه، نتخيل أننا ٢٥ متسابق ومتسابقة، وقررنا التسابق سيرا في ماراثون من منطقة الدوار الأول إلى منطقة الدوار الثامن (بذلك أصبح لدينا الرقم ٢٥١٨) وعند منتصف الطريق، تعب وتوقف عن السباق ١٢ متسابق واستمر ١٣ متسابقا في الماراثون (وبذلك أصبح لدينا الرقم ٢٥١٨١٢١٣) وواجهنا ازدحام سيارات شديد فاتصلنا في الشرطة على الرقم ٩١١، لمساعدتنا وحمايتنا، فأرسلوا فورا ٦ سيارات للمساعدة (وبذلك أصبح الرقم لدينا ٢٥١٨١٢١٣٩١١٦)، استمرت المجموعة المتبقية وتحركت بمجموعات كل مجموعة من ٣ متسابقين، ومجموعة أخيرة من ٤ متسابقين ٤، ٣، ٣، ٣ (وبذلك أصبح لدينا الرقم ٢٥١٨١٢١٣٩١١٦٣٣٣٤)، وتمكن ١٠ متسابقين فقط من الوصول إلى خط النهاية وعدنا بمساعدة الشرطة وفي سياراتهم من منطقة الدوار الثامن إلى منطقة الدوار الأول (وبذلك أصبح لدينا الرقم كاملا ٢٥١٨١٢١٣٩١١٦٣٣٣٤١٠٨١) مدعوما بهذه القصة البسيطة التي سوف تساعدنا على تذكر العدد.

ب- فيما يلي عدد آخر مكون من ٢٠ رقما ونريد تذكره باستخدام أسلوب القصة:

٢٠١٣٤٠٣٩١٩٦٠٣٠١٩٩٠١٢

نحن في العام ٢٠١٣ ونسكن أنا وأهلي في مبنى شاهق، حيث يسكن والداي في الدور ٤٠ وأنا أسكن في

الدور ٣٩، والدي من مواليد ١٩٦٠ وأنا أصغر منه بـ٣٠ سنة أي من مواليد ١٩٩٠ ولدي ١٢ أخا وأخت.
إذا حفظت هذه القصة الصغيرة تكون قد حفظت هذا العدد المكون من ٢٠ رقما.

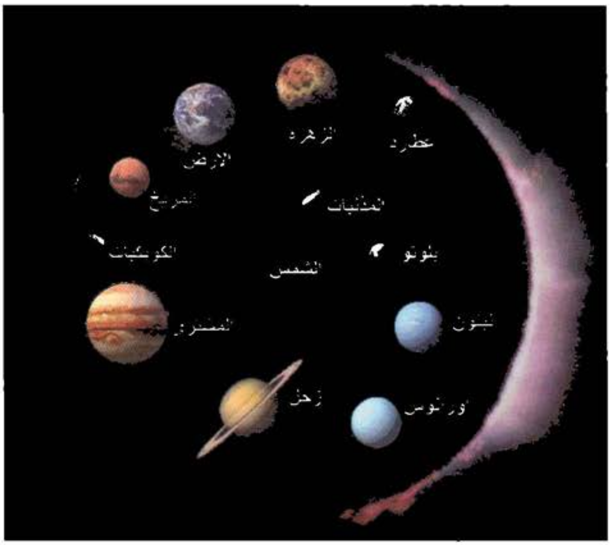
وبالمثل، يمكنك أن تعمل آلاف القصص. فقط نشط خيالك، واستخدم رصيدك من الذكريات والقصص التي سمعتها أو قرأتها. كما يمكنك أن تستخدم تواريخ أعياد الميلاد مثلا، أو مكان سكنك (رقم الشارع، رقم العمارة ...إلخ).

صديقي الطالب، كما ترى فإن هذا الأسلوب يجعلك تحفظ بسهولة هذان الرقمان الطويلان. هل تمكنت من ذلك وكسبت التحدي الأول؟

مثال (٢) - التحدي الثاني:

كيف يمكنك باستخدام أسلوب القصة حفظ مجموعة الكواكب الشمسية (قصة نافورة الزئبق):

١- الشمس
٢- عطارد
٣- الزهرة
٤- الأرض
٥- المريخ
٦- المشتري
٧- زحل
٨- أورانوس
٩- نيبتون
١٠- بلوتو



ذات يوم كانت حرارة الشمس قوية، وعطارد هو أقرب الكواكب لها، واسمه باللغة الإنجليزية Mercury (أي الزئبق). ومعروف أن الزئبق يتمدد بالحرارة، فتمدد كثيرا، وانفجر، وانطلق الزئبق على شكل نافورة جميلة جدا، تتلألأ عليها أشعة الشمس، فأسرعت الزهرة لتمسك بيدها بعضا من هذاالزئبق الجميل البراق، كيف لا؟ والزهرة كما تعرفون بالإغريقية هي آلهة الجمال، والتقطت بعضا من الزئبق في يدها، إلا أن الزئبق لا يمكن الإمساك به بسهولة، فوقع من بين أصابعها، وارتطم في الأرض، مما سبب ضجيجا مرتفعا، واهتزازا للأرض،

وكل ماعليها وما حولها، فجاء المريخ بحجمه الصغير، ووجهه الأحمر المتجهم صارخا: من سبب هذا الضجيج؟ وفجأة وصل المشتري العملاق، ونظر له قائلا: ما شأنك أنت؟ فخاف المريخ من المشتري الضخم، الذي كان يحمل على صدره يافطة كتب عليها أسماء أصدقائه "ز-ا-ن" وهي تعني زحل، أورانوس، نيبتون، وكان يقف على كتفه الأيمن بلوتو ضاحكا على المريخ، الذي استدار وانسحب فورا، بمجرد أن رأى المشتري العملاق ... انتهت القصة. وانتبه الآن كيف أنك كيف حفظت مجموعة الكواكب الشمسية بسهولة شديدة، وبعد تكرار القصة مرة أو مرتين، سيصبح تذكر مجموعة الكواكب الشمسية بسهولة تذكر اسمك الشخصي.

صديقي الطالب، جرب تذكر مجموعة الكواكب الشمسية. هل تمكنت من ذلك وكسبت التحدي الثاني؟

مثال (٣) – التحدي الثالث:

كيف يمكنك باستخدام أسلوب القصة حفظ أحرف اللغة العربية (قصة جحا):

كان يا ما كان في قديم الزمان أربعة أطفال صغار هم: أ، ب، ت، ث (أ – ب – ت – ث) قرروا الذهاب في مغامرة للعب في الصحراء، ورأوا من بعيد خيمة زرقاء، فقرروا الذهاب واستكشاف قصة هذه الخيمة ومن فيها، وعندما اقتربوا وجدوا مكتوبا عليها خيمة جحا (ج – ح – خ) ونظروا من شق في الباب، فوجدوا جحا يأكل وجبة شهية من الدجاج والأرز اسمها دذرز (د – ذ – ر –ز) وبعد أن امتلأ بطنه من الطعام، شرب عصير سوس لهضم الطعام، (س – ش – ص – ض – ط – ظ) وبعد الطعام والشراب، نعس جحا فأغمض عينيه (ع – غ) وبعد لحظات قال له صديقه فائق (ف – ق): اصحى يا جحا، إنني أسمع صوت قافلة كل من هوى (ك – ل – م – ن – هـ - و – ي) قادمون نحونا، ليأكلوا ويشربوا ما لدينا.

كيف ستذكرنا وتحفظنا هذه القصة كل أحرف لغتنا العربية؟

تبدأ القصة بالأطفال الصغار (أ، ب، ت،ث) كأبطال للقصة.
كما تلاحظ أننا عند ذكر حرف ج من اسم جحا وضعنا بين الأقواس حرفيّ ح و خ ليقيننا بأن كل الطلبة سيتذكرون تلقائيا الـ ح و الـ خ بمجرد تذكر حرف الـ ج كونهم من نفس العائلة.
وبالمثل عند ذكر حرف س فإن عائلتها تضم (س، ش، ص، ض، ط، ظ) وسوف يتم تذكرها تلقائيا، وكذلك حرف ع (من عينيه) يذكرنا بحرف الـ غ...وكذلك حرف ف (من فائق) ستذكرنا بحرف ق كونهم عائلة واحدة، وأخيرا قافلة كل من هوى هي مجموع الحروف المتبقية من ك ل ... م ن ... هـ و ى.
كرر القصة مرتين أو ثلاث وستجد أن الـ ٢٨ حرفا يتم تذكرها بسهولة وتلقائية.

صديقي الطالب، جرب تذكر أحرف اللغة العربية، هل تمكنت من ذلك وكسبت التحدي الثالث؟

تمرين (١)

فيما يلي عدد مكون من ٢٠ بنداً، والمطلوب تذكره باستخدام أسلوب القصة:

٢٠١٠١٩٨٠٦٦٢٢١٢٣٤٠٠٧٩

تمرين (٢)

فيما يلي لائحة من عشرة بنود، والمطلوب تذكرها باستخدام أسلوب القصة:

١- شارع
٢- ملعقة
٣- بندورة
٤- صيدلية
٥- مفتاح
٦- خبز
٧- حذاء
٨- دهان
٩- مطار
١٠- رسالة

صديقي الطالب، يجب أن لا تكتفي بالأمثلة والتمارين الواردة أعلاه، بل عليك أن تصمم تمارينك الخاصة، وتقوم بحلها باستخدام أسلوب القصة.

(ث) أسلوب شيفرة العقل

صديقي الطالب، هذا الأسلوب سهل وممتع، وأرجو أن تتعامل معه كأنك تلعب لعبة ذهنية. يعتمد هذا الأسلوب على فكرة أن العقل يحب ويتذكر بسهولة الصور والأشكال، في حين يكره ويجد صعوبة في تذكر الأشياء المجردة والأعداد. لذلك نريد عمل شيفرة للعقل تعتمد ببساطة على تحويل الأعداد من ١ – ٢٠ إلى صور وأشكال ذهنية، ولعمل ذلك

أحضر ورقة بيضاء وقلم، واكتب كل عدد من الأعداد وفكر بشيء يشبهه بالشكل أو المعنى أو الرمزية، فمثلا، نتساءل ما الشيء المألوف من واقع الحياة والذي يشبه العدد ١، فقد يقول البعض أن العدد ١ يشبه القلم وقد يقول البعض أنه يشبه العصا أو العامود، وهذه الاختلافات طبيعية وكلها إجابات صحيحة، لأن لكل إنسان خبراته ومعلوماته وخياله الخاص به. ولكن لتسهيل المهمة، وتماشيا مع الغالبية العظمى من الطلبة (من خلال تدريبي لآلاف الطلبة في المدارس وفي مركز سقراط للتدريب والتخطيط الإبداعي) اتفقنا أن العدد ١ يشبه القلم، فنكتب بقرب العدد ١ قلم، ونضع قربه صورة أو شكل القلم، كما هو موضح في جدول شيفرة العقل.

ثم ننتقل إلى العدد ٢، وبعد النقاش والتفكير مع طلبتي، اتفقنا أن العدد ٢ يرمز إلى التوأم، فنكتب العدد ٢ ونكتب على يساره كلمة توأم ونضع على يسارها صورة التوأم. وبذلك تكون شيفرة العدد ١ قلم، وشيفرة العدد ٢ توأم.

وننتقل إلى العدد ٣ ونرمز له بالشوكة، لأن لها ثلاثة أسنان فنكتب العدد ٣ وعلى يساره نكتب كلمة شوكة، وعلى يسارها نضع صورة أو رسمة شوكة، وبذلك تصبح شيفرة العدد ٣ شوكة.

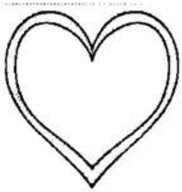
وننتقل للعدد ٤، وفي الحقيقة أنني وجدت صعوبة في إيجاد شيء يشبه العدد ٤، احتجت إلى القليل من التصرف، فتخيل معي أنك كتبت العدد ٤ ومددت أطراف العدد وجعلتهم يلتقون في نقطة واحدة، سينتج لديك شكل القلب، كما هو مبين في جدول شيفرة العقل، وبذلك فإننا سوف نرمز للعدد ٤ بالقلب، أي أن شيفرة العدد ٤ قلب.

وبنفس الطريقة نكمل من العدد ٥ إلى العدد ٢٠، وفي كل مرة نكتب العدد وعلى يسار العدد اسم الشيء الذي يشبهه ثم صورته أو شكله، كما هو موضح في الجدول.

مع ملاحظة أن هذه الأشكال والصور هي ما أعجبتني وأعجبت غالبية طلبتي، ولكن هذا لا يعني أن عليك أن تلتزم بهذه الشيفرة كلها كما هي، فقد يجد عقلك صعوبة في تخيل أو قبول شيفرة معينة فيمكنك تغييرها إلى شيء يناسب عقلك أكثر، فمثلا لو وجدت صعوبة بقبول أن شيفرة العدد ٥ هي الشمس، ووجدت أن عقلك يفضل أن تكون الشيفرة هي كعكة أو عجل، فإنه يمكنك التغيير حسب ما تراه مناسبا لك، فهذا عقلك أنت وهذه الشيفرة خاصة بعقلك أنت.

(أنظر إلى الجدول التالي، وكرر كل عدد ورمزه، وشكله، وتدرب على حفظه بالتسلسل التنازلي والتصاعدي)

جدول شيفرة العقل (أشكال الأرقام)

١	قلم	
٢	توأم	
٣	شوكة	
٤	قلب	
٥	شمس	
٦	مسدس	
٧	كأس	

٨ طاقية مهرج



٩ قطاعة بيتزا



١٠ أب وابنه



١١ معكرونة سباجيتي



١٢ ساعة بيج بن



١٣ قطة سوداء



١٤ قلب مسيج



١٥	بدر	
١٦	لافتة عليها رقم ١٦	
١٧	من مشاهير القرن السابع عشر – شكسبير	
١٨	رخصة قيادة	
١٩	سيارة مازدا١٩١	
٢٠	أصابع الجسم	

إن مجرد النظر إلى شكل العدد في الجدول أعلاه، وتخيله بدقة وبالتفصيل، سوف يجعل حفظه سهلا للغاية، وستشكل هذه البنود العشرون شيفرة العقل، الذي ستحفظه وتردده ببساطة حفظك وترديدك لاسمك الثلاثي، مما سوف يجعل استخدامه في ذات السهولة.

وفيما يلي بعض الإيضاحات لمساعدتك على تذكر هذه الأعداد والأشكال بسهولة، مع شرح لكل شكل وعلاقته بالعدد:

العدد ١ نرمز له بقلم الرصاص لأنه يشبه قلم الرصاص.

العدد ٢ نرمز له بالتوأم (مولودين اثنين).

العدد ٣ نرمز له بالشوكة لأن لها ثلاثة أسنان.

العدد ٤ نرمز له بشكل القلب. فلو سحبنا طرفيّ رقم ٤، وجعلناها تلتقي في نقطة واحدة، ينتج لدينا شكل قلب.

العدد ٥ نرمز له بالشمس.

العدد ٦ نرمز له بالمسدس. فلو وضعت الرقم ٦ بشكل أفقي، ستلاحظ أنه يشبه المسدس، والمسدسات القديمة كانت كلها تحتوي على ٦ رصاصات فقط.

العدد ٧ نرمز له بالكأس.

العدد ٨ نرمز له بطاقية المهرج.

العدد ٩ نرمز له بقطاعة البيتزا. فلو وضعت رقم ٩ بشكل أفقي، ستلاحظ أنه يشبه قطاعة البيتزا.

العدد ١٠ نرمز له بأب وابنه.

العدد ١١ نرمز له بعودي معكرونة سباجيتي.

العدد ١٢ نرمز له بساعة بيج بن.

العدد ١٣ نرمز له بقطة سوداء، حيث أن الكثيرين يعتبرونه رقم شؤم، لذا يرمزون له بالقطة السوداء.

العدد ١٤ نرمز له بقلب مسيج، بما أن رقم ٤ رمزنا له بالقلب، وبإضافة رقم ١ ومده حول القلب يصبح لدينا قلبا مسيجا.

العدد ١٥ نرمز له بالبدر، حيث أن البدر يظهر في منتصف الشهر.

العدد ١٦ نرمز له بيافطة موضوعة عند الدوار الأول ومكتوب عليها ١٦ كيلو مترا حتى الدوار الثامن (تخيل أن المسافة بين كل دوار والدوار الذي يليه ٢ كيلو متر).

العدد ١٧ نرمز له باسم شكسبير، حيث أنه من مشاهير القرن السابع عشر .

العدد ١٨ نرمز له برخصة قيادة السيارة، حيث أنه السن القانونية للحصول على الرخصة.

العدد ١٩ نرمز له بسيارة مازدا ١٩، وهي سيارة عائلية جميلة.

العدد٢٠ نرمز له بأصابع الجسم، حيث أن عددها ٢٠.

التحدي الأول:

صديقي الطالب، يفضل حفظ الشيفرة من ١ – ٢٠ بالتسلسل التالي:

- ابدأ بأول ١٠ أعداد من ١ – ١٠ وأتقنهم جيدا، واحفظهم على شكل:

١. قلم
٢. توأم
٣. شوكة
٤. قلب
٥. شمس
٦. مسدس
٧. كأس
٨. طاقية مهرج
٩. قطاعة بيتزا
١٠. أب وابنه

- ردد الشيفرة فقط بدون الأعداد المقابلة لها بالترتيب التنازلي كما يلي:

قلم
توأم
شوكة
قلب
شمس
مسدس
كأس
طاقية مهرج
قطاعة بيتزا
أب وابنه

- ردد الشيفرة بدون الأعداد المقابلة لها ولكن هذه المرة بالترتيب التصاعدي:

أب وابنه
قطاعة بيتزا

طاقية مهرج
كأس
مسدس
شمس
قلب
شوكة
توأم
قلم

- ننتقل إلى الأعداد من ١١ – ٢٠ ونكرر نفس الخطوات أعلاه لحفظهم واتقانهم.
- ندمج الأعداد من ١ – ٢٠ ونختبر تذكرنا للشيفرة كاملة بالترتيب التنازلي والتصاعدي.

وإن استطعت أن تردد الشيفرة كاملة بالترتيب التنازلي والتصاعدي، يكون عقلك الجديد قد كسب التحدي الثالث.

مثال (١): احفظ باستخدام أسلوب شيفرة أو(كود) العقل القائمة الواردة في تمرين رقم ١ وهي:

١. سجادة	١١. كرسي
٢. سيارة	١٢. وردة
٣. صورة	١٣. كتاب
٤. حصان	١٤. قلم
٥. بيضة	١٥. كمبيوتر
٦. هاتف	١٦. مدرسة
٧. ستارة	١٧. طاولة
٨. زجاجة عطر	١٨. ثلاجة
٩. قميص	١٩. كرة
١٠. بدلة	٢٠. برتقالة

صديقي الطالب، كما ترى لدينا ٢٠ بندا، ولا يمكن لأي عقل قبل التدريب أن يحفظهم بتسلسلهم الصحيح بمجرد قراءتهم أو النظر إليهم، وكما ذكرت سابقا، فإن الإنسان العادي يحفظ من ٣ – ٧ بنود أو أعداد أو أشياء. إنما بعد التدريب، وبعد امتلاك أساليب الذاكرة الحديدية يصبح تذكر ١٠، او ٢٠، ، ٤٠، أو ١٠٠ بند في غاية البساطة، ولنجرب ذلك الآن على هذه اللائحة باستخدام أسلوب شيفرة العقل. ولكن لكي ينجح التمرين، لا بد أن تكون قد حفظت بالفعل شيفرة العقل من ١ – ٢٠، وللتأكد من حفظها وإتقانها، كررها وبصوت عال بالتسلسل التنازلي الصحيح والتسلسل التصاعدي الصحيح بسرعة وبدون تردد.

الآن نبدأ بحفظ القائمة، وذلك بأن نربط كل بند من هذه القائمة بشيفرة العدد المقابل له، فمثلا، السجادة تحمل العدد ١، لذا نربطها بشيفرة (أو بصورة) العدد ١ وهي القلم، وكذلك السيارة تحمل العدد ٢، لذا نربطها بشيفرة (أو بصورة) العدد ٢ وهي التوأم، والصورة تحمل العدد ٣، لذا نربطها بشيفرة (أو بصورة) العدد ٣ وهي الشوكة... وهكذا إلى نهاية القائمة.

وفيما يلي طريقة الربط بين بنود القائمة وبنود شيفرة العقل.

أول بند في القائمة هو سجادة، والعدد ١ أصبحنا نرمز له بالقلم، والآن حاول ابتكار علاقة ذهنية خيالية ما بين القلم والسجادة، على أن تكون العلاقة كوميدية أو ساخرة، لأن العقل يجد سهولة في حفظ العلاقات الكوميدية والساخرة أكثر بكثير من العلاقات التقليدية. تخيل مثلا سجادة مفروشة على الأرض، نظيفة وجميلة، ويأتي أخوك الصغير ماسكا قلما بيده، ويبدأ بالكتابة والتلوين على السجادة، فتراه أمك وتصرخ بصوت مرتفع.

ننتقل إلى البند الثاني وهو السيارة، وبما أن شيفرة أو شكل العدد ٢ هو التوأم، تخيل الوالدة تقود سيارتها، ولضمان استمرار رؤية الطفلين طوال الطريق، قررت ربط كل واحد منهما في مساحة من مساحات الزجاج الأمامي.

البند الثالث هو صورة وشيفرة العدد ٣ أي الشوكة، وتقوم بالربط بتخيل صورة (لوحة) لشوكة ذهبية، وأنك عند وقت الطعام تستطيع أن تمد يدك وتلمس اللوحة، فتتحول الشوكة الذهبية إلى شوكة طعام حقيقية، تأكل بها وتعيدها بعد الانتهاء.

ثم تربط الحصان بالبند الذي يقابله في الشيفرة وهو القلب، تخيل قلبك يخفق بشدة، كلما رأيت حصانا لأنك تعشق الأحصنة.

ثم تربط البيضة بالبند الذي يقابلها في الشيفرة وهو الشمس، تخيل أنك تريد أن تطهو بيضة، وليس لديك غاز لتشغيل الموقد، فتقرر أن تقلي البيضة تحت أشعة الشمس.

ثم تربط الهاتف بالبند الذي يقابله في الشيفرة وهو المسدس، تخيل أنك كنت تتحدث بالهاتف مع شخص،

وعندما أغضبك، أطلقت عليه طلقة من المسدس، من خلال سماعة الهاتف، فانطلقت الرصاصة خلال السلك، إلى ان وصلته وقتلته.

ثم تربط الستارة بالبند الذي يقابلها في الشيفرة وهو الكأس، تخيل أنك تريد أن تشرب ماء بالكأس، ولكنه ليس نظيفاً فتمسحه بقماش الستارة، ثم تشرب.

ثم تربط زجاجة عطر بالبند الذي يقابلها في الشيفرة وهو طاقية المهرج، تخيل أن المهرج في السيرك بعد أن انتهى الاستعراض قد أمسك طاقيته بيده وبدأ يخرج عشرات زجاجات العطر، ويوزعها على الحضور.

ثم تربط القميص مع البند الذي يقابله في الشيفرة وهو قطاعة البيتزا، تخيل أخيك الصغير يمسك قطاعة البيتزا، ويقطع بها أزرار قميصك.

ثم تربط البدلة مع البند الذي يقابلها في الشيفرة وهو أب وابنه، تخيل أن الأب أراد أن يضحك ابنه فلبس هو بدلة ابنه، وطلب من الابن أن يلبس بدلته.

ثم تربط الكرسي مع البند الذي يقابله في الشيفرة وهو السباجيتي، تخيل أنك صنعت كرسياً من أعواد السباجيتي. حيث الأرجل سباجيتي، وكذلك المسند والقاعدة.

ثم تربط الوردة مع البند الذي يقابلها في الشيفرة وهو ساعة بيج بن، تخيل أنك تقف في لندن، وتنظر مباشرة إلى ساعة بيج بن، وتنتظر ان تصبح الساعة ١٢، لأنها تدق أجراسها وتلقي وردا لمن يقف أمامها.

ثم تربط الكتاب مع البند الذي يقابله في الشيفرة وهو القطة السوداء، تخيل أنك سحبت كتابا من المكتبة، بعنوان القطة السوداء وبمجرد أنك فتحت الكتاب قفزت في وجهك قطة سوداء.

ثم تربط القلم مع البند الذي يقابله في الشيفرة وهو القلب المسيج، تخيل أنك حزين فأمسكت قلما، ورسمت قلبا مسيجا.

ثم تربط الكمبيوتر مع البند الذي يقابله في الشيفرة وهو بدر، تخيل أنك كنت تبحث في الكمبيوتر عن صور للقمر عندما يكون بدرا.

ثم تربط المدرسة مع البند الذي يقابلها في الشيفرة وهو لافتة عليها العدد ١٦، تخيل أن مدرستك تقع عند التقاطع القريب من منزلك، ويوجد هناك لافتة مكتوب عليها العدد ١٦.

ثم تربط طاولة مع البند الذي يقابلها في الشيفرة وهو شكسبير، تخيل أنك كلما وضعت كتبك على الطاولة تختفي، فعندما بحثت في الغرفة وجدت شكسبير مختبئا تحت الطاولة، ويلتهم الكتب، لأنه يعشق القراءة.

ثم تربط الثلاجة مع البند الذي يقابلها في الشيفرة وهو رخصة القيادة، تخيل أن والدك سيوصلك للمدرسة، ولكنه فقد رخصة القيادة، فتبحث عنها في كل مكان، وخلال البحث، ذهبت لتشرب ففتحت الثلاجة، فوجدت الرخصة معلقة داخلها.

ثم تربط الكرة مع البند الذي يقابلها في الشيفرة وهو سيارة مازدا ١٩، تخيل أن شركة السيارات تعلن أن أول مشتري سيربح سيارة مازدا ١٩، مليئة بكرات ملونة من مختلف الأحجام.

ثم تربط البرتقالة مع البند الذي يقابلها في الشيفرة وهو أصابع الجسم تخيل أن والدك اشترى كمية كبيرة من البرتقال، وتراهنت أنت وأخوك على عدد البرتقالات، فقلت له: أعتقد ان عددهم يساوي عدد أصابع الجسم، وبالفعل عندما قمتما بعدهم، كان العدد ٢٠ برتقالة.



التحدي الثاني:

الآن جرب تذكر القائمة كاملة من ١ – ٢٠، أي من سجادة إلى برتقالة، وستجد أن هذا أصبح ممكنا وسهلا. وبذلك يكون عقلك الجديد قد كسب التحدي الرابع لأنه أصبح يتمتع بشيفرة جديدة. وإن وجدت أي صعوبة في تحقيق هذا الفوز، ما عليك سوى إعادة وتكرار الشيفرة لتثبيتها، وإتقان عمليات الربط وجعلها أكثر وضوحا وقوة.

مثال (٢) على استخدام شيفرة العقل للمساعدة على حفظ مواد علمية:

الجدول الدوري – علوم – الصف الثامن – صفحة ١٨

العنصر	رمز العنصر	العدد الذري	الشيفرة	صفات العنصر
هيدروجين	H	١	قلم	غاز / لا فلز
هيليوم	He	٢	توأم	غاز نبيل
ليثيوم	Li	٣	شوكة	صلب / فلز
بريليوم	Be	٤	قلب	صلب / فلز
بورون	B	٥	شمس	صلب/ شبه فلز
كربون	C	٦	مسدس	صلب / لا فلز
نيتروجين	N	٧	كأس	غاز
أوكسجين	O	٨	طاقية	غاز
فلورين	F	٩	قطاعة بيتزا	غاز/هالوجين
نيون	Ne	١٠	أب وابنه	غاز نبيل
صوديوم	Na	١١	سباجيتي	صلب / فلز
مغنيسيوم	Mg	١٢	ساعة بيج بن	صلب / فلز
ألمنيوم	Al	١٣	قطة سوداء	صلب / فلز
سيليكون	Si	١٤	قلب مسيج	صلب / شبه فلز
فوسفور	P	١٥	بدر	صلب
سلفر/كبريت	S	١٦	يافطة	صلب
كلورين/كلور	Cl	١٧	كبسة مصعد	غاز هالوجين
أرجون	Ar	١٨	رخصة قيادة	غاز نبيل
بوتاسيوم	K	١٩	سيارة مازدا ١٩	صلب
كالسيوم	Ca	٢٠	عدد اصابع الجسم	صلب

الآن لنستخدم ما تعلمناه لربط كل عنصر مع شيفرة العدد:

(١) الهيدروجين، نربطه بالقلم، لأن شيفرة العدد ١ هي قلم. تخيل قلماً مصنوعاً خصيصاً لجيمس بوند في أفلامه، حيث أن القلم مليء بغاز الهيدروجين المعروف بأنه يسبب الإنفجار، حتى يلقيه على أعدائه، فينفجر بهم في حال حاصروه.

(٢) الهيليوم غاز خفيف، وعادة يملؤون به البالونات لكي تطير، نربطه بالعدد ٢، وشيفرة العدد ٢ لدينا هي التوأم، فنتخيل أن هناك أما لا يتوفر لديها مكان لسرير على الأرض، ولديها توأم، فتعلق السرير ببالون مليء بالهيليوم، فيبقى التوأم معلقا في الهواء طيلة الليل.

(٣) ليثيوم، هو عنصر يستخدم في صناعة البطاريات، نربطه بالعدد ٣، وشيفرة العدد ٣ لدينا هي الشوكة، فنتخيل ونربط ذهنيا الليثيوم مع الشوكة، في أي ربط كوميدي أو ساخر أو غريب، فمثلا تقول: لدي شوكة مصنوعة من الليثيوم، ولذلك هي دائما مشحونة بالطاقة، ولو لمست بها أي لمبة أو جهاز كهربائي فسيعمل فورا، فهذه الشوكة السحرية عبارة عن بطارية متنقلة.

(٤) بريليوم، نربطه بالعدد ٤، وشيفرة العدد ٤ لدينا القلب. فنتخيل مثلا البريليوم معدن صلب، وكل من يريد أن يصبح شجاعا وذي قلب قوي، يبدل قلبه بقلب مصنوع من البريليوم، فيصبح شجاعا، ويستطيع أن يعيش في البر (بداية كلمة بريليوم)، فهو لا يخاف ولا يقلق من شيء.

(٥) بورون تربطه بالعدد ٥، وشيفرة العدد ٥ لدينا الشمس. وكلمة بورون ممكن أن تحركها أو تتصرف بها، قليلا فتضيف حرف أ قبلها فتصبح أبو رون، وفي العديد من اللهجات العربية والخليجية لا يلفظون الألف فيقولون بو محمد، بو سعد. الأب بو رون وجد ابنه رون يلعب تحت الشمس، وكانت أشعتها شديدة، فطلب من ابنه رون أن يلعب في الظل، كي لا تؤذيه الشمس.

(٦) كربون، هو المادة الرئيسية في الفحم وفي الألماس، ونربطه بالعدد ٦، وشيفرة العدد ٦ لدينا هي المسدس، فنتخيل أن ساحرا يحمل مسدسا، ويطلق النار على الفحم الأسود، فيتحول إلى الماس مشع وجميل.

(٧) نيتروجين، نربطه بالعدد ٧، وشيفرة العدد ٧ لدينا هي الكأس، والنيتروجين هو الغاز الذي يستخدم للتبريد داخل المكيفات، فنتخيل كأساً في قاعدته جزء مملوء بالنيتروجين، وبمجرد أن تسكب الماء أو العصير في الكأس يبرد فورا، فتشربه باردا لوجود غاز النيتروجين في قاعدة الكأس، الذي يعمل على تبريده.

(٨) الاوكسجين، نربطه بالعدد ٨، وشيفرة العدد ٨ لدينا هي طاقية، والاوكسجين غاز لا نستغني عنه في تنفسنا، لذا تخيل طاقية تباع في الأسواق تضعها على رأسك، ولكن إذا انخفض معدل الأوكسجين تضعها على أنفك، وتضغط على طرفها، فيخرج منها الأوكسجين، وتتنفس بشكل عادي.

(٩) فلورين، نربطه بالعدد ٩، وشيفرة العدد ٩ لدينا هي قطاعة البيتزا، والفلورين هو المادة الأساسية في صناعة معاجين الأسنان، وبذلك يمكنك أن تربط بين الفلورين وقطاعة البيتزا، بأن تتخيل ولدا يمسك قطعة كبيرة من الشوكولاتة، وقطعها بقطاعة البيتزا، فتقول له أمه: هل ستأكل كل هذه الكمية فأنا أخاف على أسنانك من التسوس، فيضحك ويقول: لا تخافي! معي معجون أسنان مليء بالفلورين، وسوف أستخدم المعجون والفرشاة لتنظيف أسناني بعد الأكل.

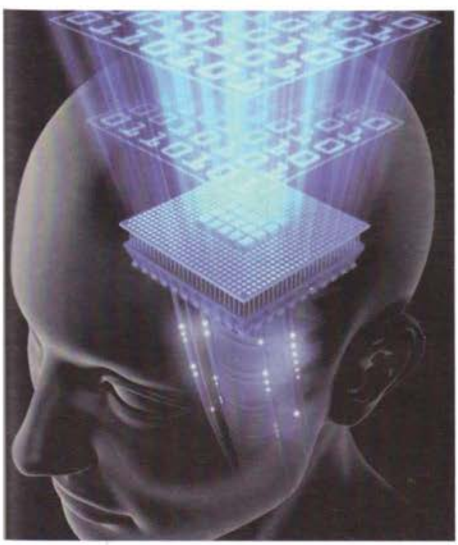
(١٠) نيون، والنيون هو الغاز المستخدم للإضاءة، نربطه بالعدد ١٠، وشيفرة العدد ١٠ لدينا الأب وابنه، بأن تتخيل أبا يبحث عن ابنه، وبعد وقت طويل يجده معلقا على لمبة النيون، يمارس التمارين الرياضية.

الآن يمكنك استخدام نفس الأسلوب لباقي القائمة، وسوف تجد سهولة بالغة في تذكر باقي عناصر الجدول الدوري حتى العنصر ٢٠.

تمرين (١)

فيما يلي قائمة من ٢٠ بنداً، والمطلوب حفظها باستخدام أسلوب شيفرة العقل:

١- مطار
٢- سيارة
٣- زيتون
٤- كلب
٥- دفتر
٦- طاولة
٧- شاي
٨- هاتف
٩- سجادة
١٠- قميص
١١- بطيخ
١٢- صحن
١٣- أرجوحة
١٤- سلم
١٥- ساعة
١٦- سمسم
١٧- كرسي
١٨- مسطرة
١٩- كنبة
٢٠- لمبة



تمرين (٢)

فيما يلي قائمة من ٢٠ بنداً لمهمات ونشاطات، والمطلوب حفظها باستخدام شيفرة العقل:



١- حفظ قصيدة
٢- زيارة الجدة
٣- الذهاب عند النجار
٤- الغداء
٥- شراء قميص
٦- ترتيب غرفتي
٧- إصلاح دراجتي
٨- مساعدة الوالد في تقليم العشب
٩- مراجعة طبيب العيون
١٠- صلاة
١١- تناول عصير
١٢- حضور برنامج تلفزيوني
١٣- إلقاء النفايات
١٤- حل الواجب المدرسي
١٥- تنظيف سيارة والدتي
١٦- زيارة صديق
١٧- الذهاب للنادي الرياضي
١٨- الاستماع إلى الموسيقى
١٩- الدعاء لله
٢٠- النوم

صديقي الطالب، لن يكفي لاتقان هذا الأسلوب من أساليب الذاكرة الحديدية أن تقرأ مثالين وتطبق تمرينين، لذلك عليك ان تضع لنفسك تمارين إضافية، وتدرب نفسك لإتقان هذا الأسلوب.

(ج) أسلوب الحجرة الرومانية

صديقي الطالب، هذا الأسلوب سهل وممتع، ويعتمد على فكرة استغلال موجودات غرف المنزل كروابط. لقد ابتكر الرومان هذا الأسلوب وأطلق عليه أسلوب الحجرة الرومانية.

- لقد تخيل الرومان مدخل منزلهم وحجرتهم، ثم ملأوا الحجرة بما شاؤوا من أشياء وقطع الأثاث. كل شيء وكل قطعة أثاث كانت تعمل كرابط، حيث ربطوا بينها وبين الأشياء التي رغبوا في تذكرها. فتخيلوا مثلا، أنه عند مدخل الحجرة يوجد عمودان ضخمان على الجانبين، ورأس أسد منقوش كمقبض لباب الحجرة، وتمثال يوناني رائع، على يساره مباشرة عند المدخل، وقرب التمثال أريكة ضخمة، بجانبها نبتة مزهرة، وأمامها طاولة كبيرة من الرخام، وضعت عليها كؤوس، ووعاء عصير، ووعاء فاكهة وهكذا.

فلو أراد أحدهم تذكر لائحة مشتريات وأشياء يريد عملها:

- شراء حذاء – شحذ سيفه – الحديث مع الرسام – شراء عنب – تلميع خوذته – شراء هدية لطفله، فنجده وبمنتهى البساطة يرى العمود الأول في مدخل حجرته مزينا بآلاف الأحذية، والجلد يلمع ويتلألأ، ويتخيل أنه يشحذ سيفه على العمود الآخر. ويسمع صوت ما يقوم به. ويتخيل الرسام ممتطيا أسدا يصدر زئيرا. ويتذكر العنب بأن يتخيل تمثاله الرائع وهو محاط تماما بكرمة، بها عنب رائع المنظر ولذيذ المذاق، ويتخيل نفسه على أريكته، وذراعه ملتفة حول طفله، الذي أراد أن يشتري له هدية. ويتخيل خوذته بإحلالها محل الوعاء الذي كان يحتوي على الزهور. وبذلك كان يستطيع تذكر كل ما يريد تذكره باستخدام هذا الأسلوب.
- لتطبيق هذا الأسلوب، كل ما عليك فعله أن تتخيل منزلك، حيث داخل كل حجرة تثبت في ذاكرتك الأشياء الأساسية التي سوف تستخدمها كروابط للأشياء التي تريد تذكرها.

مثال (١) – التحدي الأول

فيما يلي لائحة من ١٠ بنود، المطلوب تذكرها باستخدام أسلوب الحجرة الرومانية (وممكن أن تكون اللائحة أنشطة مراد عملها، أو بنود نريد تذكرها):

١- بحر
٢- تفاح
٣- شمس
٤- معكرونة

٥- مطر
٦- مدينة ملاهي
٧- بركة سباحة
٨- آيس كريم
٩- نمر
١٠- أخ

فلو كانت محتويات منزلك التي سوف تربط بها هي على الشكل التالي:



الصالون:

١- طاولة طعام
٢- كنبة
٣- تلفزيون
٤- مكيف
٥- مدفأة

غرفة النوم:

٦- سجادة
٧- سرير
٨- خزانة
٩- مرآة
١٠- علاقة ملابس

ولتذكر القائمة نربط كل بند في القائمة في الرقم الذي يقابلها من قائمة محتويات المنزل، فتربط البحر بطاولة الطعام، فنتخيل مثلا أننا قررنا الذهاب إلى البحر، وأخذنا طاولة الطعام وعليها الطعام إلى البحر، حيث أنها من النوع الذي يطفو على الماء.

ولتذكر البند الثاني (تفاحة) نربطها في (كنبة) فلنتخيل مثلا أن مئات ثمار التفاح موضوعة على الكنبة في المنزل.

نربط الشمس بالتلفزيون، فنتخيل أننا اشترينا تلفزيونا يعمل على الطاقة الشمسية.

نربط المعكرونة بالمكيف، فنتخيل أن المعكرونة ساخنة جدا، وأردنا تبريدها فنضعها تحت المكيف، ومن سوء حظنا أن المكيف كان جائعا، فشفطها كلها.

نربط مطر بالمدفأة، فنتخيل أننا خرجنا تحت المطر، وابتلت ملابسنا، وحتى لا ترانا الوالدة مبللين، وقفنا فوق المدفأة كي نجفف ملابسنا، وصرنا نقفز من الحرارة.

نربط مدينة الملاهي بالسجادة فنتخيل أننا من شدة رغبتنا في الذهاب إلى مدينة الملاهي، جلسنا على السجادة فطارت بنا، لأنها تعاطفت معنا.

نربط بركة السباحة بالسرير، فنتخيل أننا نائمون والجو حار، ودون أن نشعر نسحب أسرتنا ونلقيها في بركة السباحة، ونكمل نومنا فوقها.

نربط آيس كريم بالخزانة، فنتخيل أننا وجدنا نوع الآيس كريم الذي نحبه، فاشترينا كل الكمية الموجودة في البقالة، وخفنا أن ياكلها أخوتنا، فخبأناها في خزانة الملابس.

نربط النمر بالمرآة، فنتخيل أننا بعد ممارسة الرياضة، نقف أمام المرآة فنرى أنفسنا قد تحولنا إلى نمور.

نربط أخ بعلاقة الملابس، فنتخيل أننا نعمل على جهاز الحاسوب، وأخونا الصغير لا يتركنا نستمتع، فنقرر تعليقه على علاقة الملابس، حتى ننتهي من عملنا على الحاسوب.

صديقي الطالب، هل حفظت بنود اللائحة أعلاه باستخدام أسلوب الحجرة الرومانية، هل تمكنت من ذلك وكسبت التحدي الأول.

تمرين (١) – التحدي الثاني:

فيما يلي قائمة من ١٠ بنود، والمطلوب هو حفظها باستخدام أسلوب الحجرة الرومانية:

١- جاكيت
٢- بطيخة
٣- ثلاجة
٤- مصعد
٥- نافذة
٦- دفتر

٧- لوحة
٨- مدفأة
٩- سكين
١٠- أرنب

صديقي الطالب، هل حفظت البنود العشرة أعلاه باستخدام أسلوب الحجرة الرومانية، هل تمكنت من ذلك وكسبت التحدي الثاني.

(ح) أسلوب نظام المصفوفة (تحويل الأرقام إلى حروف)

صديقي الطالب، بعد إتقان الأساليب الخمسة السابقة، وبعد أن أصبحت ذاكرتك حديدية، الآن يمكنك ان تقفز بها قفزة إضافية عملاقة باستخدام طريقة المصفوفة التي تتيح لك تذكر مائة أو أكثر من (البنود، والكلمات، والأرقام). هذا النظام يعتمد على تحويل الأرقام من ٠ – ٩ إلى حروف، كما هو موضح في الجدول التالي ثم تكوين مصفوفة من مائة كلمة تعبر عن الأعداد من (٠ – ٩٩)، وبمجرد حفظها سيصبح لديك الأسلوب الأكثر تقدما وإثارة لحفظ مئات، بل آلاف الأشياء.

الرقم	الحرف المرادف	الرابط
٠	ص	الحرف الأول والصوت البارز من لفظ صفر
١	د	الحرف الأخير من لفظ واحد، وصوته بارز
٢	ن	ن مكرر مرتان – في كلمة اثنين
٣	س	س له ثلاث حركات للأعلى تشبه الرقم ٣
٤	ع	ع يتشابه مع الرقم ٤
٥	ج	ج الحرف الخامس من الحروف الأبجدية
٦	ل	ل يمثل شكل رقم ٦ مقلوباً
٧	ك	ك الحرف السابع من الحروف الأبجدية بالتسلسل العكسي
٨	ف	ف الذي يليه في الأبجدية ثمانية حروف ق-ك-ل-م-ن-هـ-و-ي
٩	م	م تشبه بالشكل رقم ٩

مع ملاحظة أننا سوف نستخدم الأحرف أ، و، ي، ء لملء الفراغات، بالإضافة للحروف التي لم تذكر مثل ت، ذ، ر، ض، ط، هـ ...إلخ.

فمثلا، لو أردنا تحويل الرقم ١١ يصبح دود، وذلك لأن ١ = د و الـ ١ الآخر = د، ولصنع كلمة ملأنا الفراغ بحرف الواو، فأصبح لدينا كلمة دود.

ومثال آخر رقم ٢٠ يصبح صحن، وذلك لأن الـ ٠ = ص والـ ٢ = ن، وملأنا الفراغ بحرف الـ ح، ليصبح لدينا كلمة صحن.

مثال إضافي: تحويل رقم ٦٩ إلى حروف، يصبح كلمة ملح لأن الـ ٩ = م والـ ٦ = ل، وعندما نملأ الفراغ بحرف ح فيصبح لدينا كلمة ملح.

إنني مغرم بشكل شخصي بهذا الأسلوب، لأنني أمضيت وقتا طويلا وممتعا في إيجاد الكلمات المناسبة للمصفوفة، إضافة إلى كونه أسلوبا قويا يقفز بذاكرتنا إلى مستوى عال.

وفيما يلي المصفوفة من ٠ – ٩٩ والكلمات المقابلة لها (والتي ستصبح الكلمات المفتاحية الدائمة التي تكون الصور الذهنية في ذاكرتك)

	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
٠٠	صحة	دب	ناي	سور	عربة	جزر	لوز	كوخ	فرح	ماء
١٠	صدر	دود	نرد	سد	عيد	جواد	لبدة	كبد	فرد	مارد
٢٠	صحن	دهان	نيون	سن	عين	جنة	لبن	كنبة	فرن	منبه
٣٠	صبسة	دبوس	نسر	سوس	عريس	جرس	لبس	كوسا	فارس	مسبح
٤٠	صعق	درع	نبع	ساعة	عقعق	جذع	لعبة	كوع	فزع	ماعز
٥٠	صاج	درج	نجار	سرج	عاج	جرجير	لزج	كراج	فجر	مهرج
٦٠	صليب	دلو	نيل	سلة	عقل	جبل	ليل	كلب	فل	ملح
٧٠	صك	ديك	نكتة	سكر	عكا	جارك	لاك	كيك	فاكهة	مركب
٨٠	صيف	دف	نفط	سيف	عفريت	جوافة	ليفة	كهف	حفيف	مفتاح
٩٠	صوم	دم	نمر	سم	عزيمة	جزمة	لمبة	كُم	فم	ماما

قد تجد بعض الصعوبة في تذكر المائة كلمة أعلاه، ولكنها هامة ومفيدة جدا، ولذلك ابتكرت طريقة القصة لمساعدتك على حفظ الكلمات، والقصة هي:

كلما كانت صحة الديب (دبدوب) ممتازة، فإنه يعزف على الناي، وهو جالس على السور، وفي إحدى المرات، وفيما هو جالس، رأى عربة محملة بالجزر واللوز تتجه نحوه، وكان على العربة كوخ داخله رجل عجوز، فسأله الدبدوب: إلى أين أنت ذاهب؟ فأجابه : هنالك فرح أريد الذهاب إليه، لأشرب ماء.
كما تلاحظ في هذه القصة استخدمنا العشر كلمات الأولى من الجدول، وما عليك سوى أن تتخيل وتكرر هذه القصة في عقلك، وستجد أنك حفظت العشر كلمات الأولى بسهولة.

ولحفظ العشر كلمات التالية في المصفوفة، يمكنك عمل قصة مستقلة، أو تكملة القصة السابقة، كما يلي:
ورأى الدبدوب على صدر الرجل العجوز سلسلة، فيها زجاجة بداخلها دودة ونرد، وعاد فسأله: ثم إلى أين أنت ذاهب؟ فقال له: نحو السد، لأنه في كل عيد، يأتي من هناك جواد له لبدة أسد، لكي يأكل كبد فرد من عائلتنا، ويتحول إلى مارد ..
وهكذا استطعت أن تحفظ العشر كلمات الثانية من المصفوفة. وبنفس الطريقة يمكنك أن تكمل حتى الرقم ٩٩ .
الممتع في هذا الأسلوب أنك تستطيع أن تحفظ أي أرقام/بنود تشاء مهما كانت طويلة.

مثال (١) – التحدي الأول:

لو أردت أن تحفظ رقم هاتف ٠٧٩/٥٥٢٦٦٢٤، وحولنا هذا الرقم إلى أحرف من واقع المصفوفة، ممكن أن نأتي بكلمات أو جملة لها معنى واضح، ثم نتخيل صور ذهنية مناسبة للربط، وبذلك سنجد سهولة في حفظ الرقم

٤ / ٦٢/ ٢٦ / ٥٥ / ٧٩/ ٠

(عربة / نيل / لبن/ جرجير/ مركب / صحة)

- الكلمة عربة تمثل الرقم ٤ في المصفوفة
- والكلمة نيل تمثل الرقم ٦٢
- والكلمة لبن تمثل الرقم ٢٦
- والكلمة جرجير تمثل الرقم ٥٥
- والكلمة مركب تمثل الرقم ٧٩
- والكلمة صحة تمثل الرقم ٠

الآن كل ما عليك هو تأليف قصة في خيالك، تربط هذه الكلمات بتسلسل محبب إلى عقلك، يساعدك على حفظ الرقم (وبما أن أرقام الهواتف بشكل عام تحفظ من اليسار إلى اليمين فإن القصة ستبدأ بالتسلسل من اليسار إلى اليمين).

صحتي جيدة، وأستطيع قيادة المركب لشراء الجرجير واللبن، وأشرب من النيل، وأضع ما اشتريته على العربة، لأبيعهم في اليوم التالي.

ولعدم نسيان صاحب الرقم (في حال كان رقم هاتف) يمكنك ربط اسم الشخص في القصة، كأن تقول وبالصدفة كان بسام (صاحب رقم الهاتف) يحب الجرجير، فاشترى مني كل الجرجير الذي معي، وشكرني بحرارة.

صديقي الطالب، هل حفظت الرقم أعلاه بواسطة أسلوب نظام المصفوفة، هل تمكنت من ذلك وكسبت التحدي الأول؟

مثال (٢) – التحدي الثاني:

فيما يلي قائمة من ١٠ بنود، والمطلوب منك حفظها باستخدام أسلوب المصفوفة:

١- موز
٢- قلم
٣- حبل
٤- قميص
٥- سجادة
٦- طرزان
٧- تلفزيون
٨- طائرة
٩- جبل
١٠- شجرة

الآن نبدأ بعملية الربط، فنربط كل بند في القائمة بما يقابله في المصفوفة، فمثلا:

- رقم ١ موز، يقابله في المصفوفة صحة، فتتخيل نفسك أنك تدير حوارا مع طرزان، وتسأله ما سر قوتك ورشاقتك الدائمة؟ فيقول لك: إن صحتي ممتازة، والسبب هو أكل الموز يوميا.

- رقم ٢ قلم، يقابله في المصفوفة دب، فتتخيل أنك تكتب بالقلم، وفجأة يأتي دب أبيض يأخذه من يدك، ويركض، وأنت تركض خلفه، ثم تسأله: لماذا سرقت القلم مني؟ فيقول لك: اعتقدت أنه قطعة حلوى.
- رقم ٣ حبل، يقابله في المصفوفة ناي، فتتخيل أن صديقك يعزف على الناي تحت النافذة، فتدلي حبلا لكي تأخذه منه.
- رقم ٤ قميص، يقابله في المصفوفة عربة، فتتخيل أنك تضع قمصانك القديمة على العربة، وتبيعها في المزاد العلني.
- رقم ٥ سجادة، يقابلها في المصفوفة جزر، فتتخيل أنك اشتريت سجادة لونها برتقالي، وعندما رأيتها في اليوم التالي، كان الأرنب قد أكل نصفها، لاعتقاده أنها جزرة.
- رقم ٦ طرزان، يقابله في المصفوفة لوز، فتتخيل أنك أكلت لوزا فقط لمدة ثلاثة أيام، فأصبحت مثل طرزان بالقوة والقدرة على القفز.
- رقم ٧ تلفزيون، ويقابله في المصفوفة كوخ، فتتخيل أن الكلب الذي لديكم سحب التلفزيون إلى الحديقة، ووضعه قرب الكوخ، ليشاهد توم وجيري.
- رقم ٨ طائرة، ويقابلها في المصفوفة فرح، فتتخيل أنك مدعو إلى فرح صديقك، ومن شدة فرحك، قررت الذهاب بالطائرة للوصول بسرعة.
- رقم ٩ جبل، ويقابله في المصفوفة ماء، فتتخيل أنك قررت تسلق جبال الهملايا، ولخوفك من العطش، حملت معك ثلاجة ممتلئة بزجاجات ماء.
- رقم ١٠ شجرة، ويقابلها في المصفوفة صدر، فتتخيل أن لديك وجبة صدر دجاج مشوي، فتتسلق مثل القرد إلى أعلى الشجرة لتأكل لوحدك.

صديقي الطالب، هل حفظت البنود العشرة أعلاه باستخدام اسلوب نظام المصفوفة، هل تمكنت من ذلك وكسبت التحدي الثاني؟

تمرين (١)

فيما يلي قائمة من ١٠ بنود، المطلوب منك حفظها باستخدام أسلوب المصفوفة:

(يمكنك تصميم قائمة تتسع حتى ١٠٠ بند، وتستخدم هذا الأسلوب لحفظها)

١- معكرونة

٢- سلسلة حديدية

٣- مفتاح

٤- رمان
٥- مطرقة
٦- سهم
٧- كتاب
٨- بطارية
٩- ورقة
١٠- حنفية

ومن الطبيعي أن لا تكتفي بهذا التمرين، وعليك أن تجتهد بتصميم مجموعة من التمارين،وحاول أن تتوسع في قوائمك إلى ٢٠ و ٣٠ بندا حتى ١٠٠. ولا داعي أن تكون دائما البنود عبارة عن أشياء، بل ممكن أن تكون مهمات، أفكار ...إلخ.

(٤) إرشادات وطرق إضافية لتعزيز الذاكرة

صديقي الطالب، في البداية قد تجد صعوبة في تطبيق الأساليب الستة السابقة، في البداية فقط، ولكن ما إن تكرر التمرين مرتين أو ثلاثة، حتى يصبح الأسلوب بسيطا وسهل التطبيق. وفيما يلي مجموعة من الإرشادات والطرق الإضافية التي تعزز الذاكرة لديك:

١- قد يكون سبب عدم النجاح في أي تمرين من تمارين الذاكرة أن الربط لم يكن قويا بشكل كاف، لذلك قم بإعادة الربط بشكل أقوى. وهكذا كلما وجدت الربط ضعيفا حاول تعميقه، بإضافة فكرة جديدة، أو حركة، أو لون، أو أصوات، وتأكد بأن الربط سيصبح سهلا ومؤكدا.
٢- إن الفن الحقيقي للتذكر هو فن الانتباه. قد تمر يوميا على مدى سنوات طويلة في شارع ما في طريقك من منزلك إلى مدرستك، ورغم ذلك، لو سألتك عن عدد الإشارات المرورية التي تمر بها، أو أسماء الشوارع التي تقطعها، أو أسماء المحلات التجارية الموجودة في الطريق فقد لا تتذكرها!
٣- إن تمارين الذاكرة لا تحتاج إلى وقت طويل، وإنه يمكنك ممارستها وأنت في السيارة أو في الباص، أو ماشيا، فجرب مثلا أن تعد إشارات المرور التي تمر عليها، وعدد الشوارع، وأسماءهم، وعدد المجمعات التجارية الكبيرة وأسماءهم، حاول أيضا النظر لمدة ثانية إلى أرقام السيارات المحيطة بك، وأغلق عينيك، وجرب أن تتذكرها. إن لهذا التمرين فائدتين، تقوية الذاكرة، وزيادة وتنمية مهارة الانتباه. إنك موجود

في هذه الدنيا، فلماذا لا تجعل الانتباه لكل شيء هواية لديك؟ سوف يستمتع دماغك بهذه الهواية، لأنها تنشطه، وتزيد الشبكة العصبية فيه، الأمر الذي يسهل ويساعد على الإبداع والتفوق.

٤- إن كل الأساليب التي شرحتها لك، تعتمد على نفس القاعدة الأساسية للتذكر، وهو ربط شيء لا تعرفه بشيء تعرفه، واستخدام مثبت لضمان قوة واستمرارية الربط. فلو أردت أن تصف لشخص موقع بيتك الذي لا يعرفه بعد، تجد نفسك تقول له هل تعرف المنطقة كذا؟ ثم الشارع كذا؟ ثم هل تعرف المركز التجاري كذا؟ أو المطعم كذا؟ بيتي بعده أو مقابله أو قربه .. إذاً نحن نقوم أوتوماتيكيا باستخدام هذه القاعدة، قاعدة الربط للتذكر. في شيفرة العقل مثلا، ما الذي نفعله؟ نأتي بالمعلومة الجديدة التي نريد حفظها، ونربطها في شيفرة العقل، ونقوم بعمل رابط بين المعلومة والشيفرة (إما ربط بقصة، أو ربط بالمعنى ...إلخ). وكذلك في القصة مثلا، نعرف أول بند، أو أول شيء نريد تذكره، مثل قصة المجموعة الشمسية. نعرف أن البداية هي الشمس، فنحن نتكلم عن المجموعة الشمسية، ثم تربط عطارد بالشمس، فتتذكر عطارد جيدا، ثم تربط الزهرة بكوكب عطارد، فتتذكر كوكب الزهرة جيدا... وهكذا. وكذلك ستلاحظ أن هذا هو ما نفعله في كل الأساليب. عليك فقط أن تجتهد في عملية التخيل والربط، لأن هذا هو المثبت، وكلما كان أقوى كلما ساعدك أكثر على التذكر، إن الأمر يشبه عندما تريد تعليق ورقة ليراها الناس، فأنت تعلقها على حائط أو لوحة إعلانات، وتحتاج لتثبيتها إلى دبوس أو ورق لاصق.

٥- إن ذكر الله عز وجلّ والتوكل عليه، والمحافظة على الصلاة، وقراءة وسماع القرآن الكريم، من أفضل الطرق لتعزيز الذاكرة، ويكمن السر في ذلك، أنها تبعث الهدوء والسكينة والطمأنينة في قلبك وعقلك، وهذا هام جدا لنجاح عملية الانتباه والتركيز ومن ثم التذكر.

٦- التأمل والاسترخاء يوميا لمدة ١٠ دقائق.

٧- الكتابة والتدوين (الذاكرة الخطية)، حيث أكد العلماء أن بعض الناس تتحسن ذاكرتهم بشكل كبير إذا دونوا ما يدرسونه.

٨- التغذية الجيدة (فيتامينات، وأملاح معدنية) وتجدها بكثرة في الفاكهة والخضروات والبيض، وسمك السلمون.

٩- النوم الجيد لمدة سبع ساعات يوميا على الأقل.

١٠- الرياضة بأنواعها، وبخاصة الرياضة في الهواء الطلق.

١١- الموسيقة الهادئة الكلاسيكية (باروكة).

١٢- الاهتمام والحماس.

١٣- الثقة بالنفس، وهي بشكل ما تطرد الخوف والارتباك والتوتر وهذا هام جدا لصنع بيئة مناسبة للتركيز والتذكر.

١٤- التلخيص والملاحظات.

١٥- إشراك أكبر عدد من الحواس، فحاول أن ترى وتسمع وتحس وتتفاعل مع المعلومة والكتاب، وأفضل طريقة هي استخدام الخيال والتخيل بكثرة.

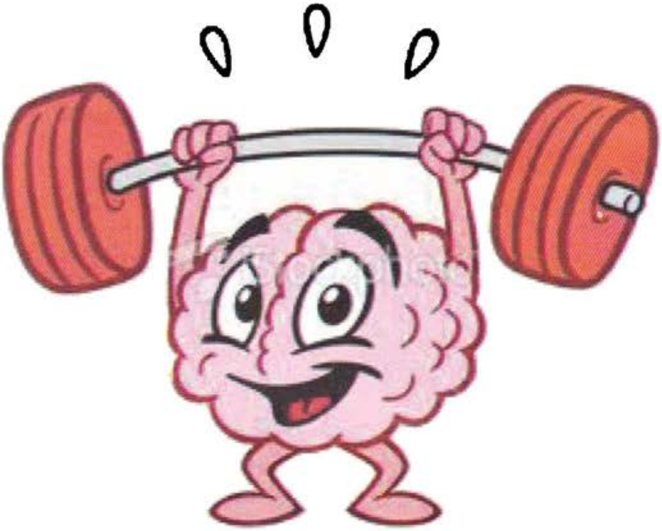
١٦- إشراك جزئي الدماغ الأيسر والأيمن.

١٧- تلوين وتظليل، إمسك قلما في يدك كلما قرأت ولون أو ظلل كل شيء مهم (فكرة رئيسية، كلمة مفتاحية، معنى مميز).

صديقي الطالب، كيف يمكنك الاستفادة من هذا السر "الذاكرة الحديدية" في دراستك؟ الهدف من هذا الجزء هو إيصالك إلى مهارة الذاكرة الحديدية، حيث يصبح بمقدورك أن تحفظ وتتذكر كل معلومة تسمعها وتقرأها من المرة الأولى، وبالتالي، سوف لن تخونك ذاكرتك بعد الآن وأنت في الامتحان، وسوف لن تخونك وأنت تقوم بمراجعة الكتب، وستجد أنك تتذكر المعلومات والقوانين وكل ما تريد تذكره.

إن اكثر ما يسبب الخوف للطلبة في الامتحانات، هو خوفهم من النسيان. والآن بامتلاكك مهارة الذاكرة الحديدية لن تشعر بالخوف أبدا، بل على العكس ستشعر أنك متحكما وواثقا من معلوماتك، وتدخل الامتحان وكأنك تمارس لعبة التذكر.

ستجد معلومات كثيرة في كتبك، ومهما كان الكتاب، سواء علمي أو أدبي، سيكون فيه معلومات تحتاج إلى الحفظ، توقف عن الطريقة التقليدية للحفظ وهي التكرار، وإضاعة الوقت، واستخدم مهارتك وأساليبك الجديدة.



٣

السر الثالث:
التركيز الحاد

التركيز الحاد

إنه يجمع طاقتك الذهنية في بؤرة واحدة
ويجعلك تسيطر على عقلك وأفكارك وحياتك بشكل كامل
ويقضي على التشتت الذهني وأحلام اليقظة
ويختصر الجهد والوقت
ويتحقق ذلك كله عن طريق قراءة واستيعاب المعلومات
المذكورة وتطبيق التمارين التي صممت خصيصا من أجلك

١. معلومات هامة حول التركيز
٢. كيف تسيطر على التشتت الذهني
٣. طرق هامة لزيادة التركيز
٤. تمارين التركيز



صديقي الطالب، بعد أن عرفنا وأتقنا السر الأول "التحفيز والتحفيز الذاتي"، والسر الثاني "الذاكرة الحديدية"، نبدأ الآن رحلتنا في السر الثالث "التركيز الحاد"، حيث أن العقل كالحصان الجامح، يهوى الانطلاق، والحرية، والحركة السريعة بكل الاتجاهات، لذلك تصعب السيطرة عليه. لقد أكد العلماء أنه في المعدل تمر في عقل الإنسان ٦٠ر٠٠٠ فكرة يوميا، أي بمعدل فكرة كل ثانية تقريبا، ولذلك يسهل على الإنسان التشتت، ويصعب عليه التركيز، إن كثير من هذه الأفكار قد تكون ثانوية وغير مهمة، إلا أنها تشتت الذهن، فهل حدث معك مثلا أن قررت أن تدرس، فتأخذ كتابك، وتجلس في غرفتك، وتبدأ بالقراءة، بعد لحظات قليلة تفكر في الأكل، فتذهب إلى المطبخ لتأكل أي شيء، ثم تعود لتكمل قراءتك، فتسمع أصوات أشخاص يتكلمون، فتنصت إليهم ثم تعود للقراءة، وبعد لحظات تشعر بالملل أو بالتعب وقد تشغل بعض الموسيقى ثم تعود للقراءة، وقد تتذكر شيئا حدث بالأمس، فتفكر به طويلا ثم تعود للقراءة، وقد تنظر إلى ساعتك وتفاجأ بأن ساعة أو ساعتين قد مرت، ولم تقرأ شيئا يذكر، وقد تشعر بالإحباط والتوتر لضياع الوقت دون إنجاز، وعندما تتوتر سوف يقل تركيزك أكثر فأكثر.

أريدك أن تتخيل كم من القراءة والدراسة والاستيعاب يمكنك القيام به في حال كان تركيزك حاداً؟

إن التركيز واحد من أهم أسباب نجاح أي إنسان في أي شيء، سواء الدراسة، أو العمل، أو اللعب. والجميل بالأمر أن التركيز مهارة يمكن تنميتها مثل أي مهارة أخرى، بالتدريب المنتظم والمستمر.

ومرة أخرى، أؤكد لك أنك إذا سيطرت على عقلك وأفكارك، فإنك تكون قد سيطرت على حياتك بالكامل، لذا أرجو منك الاهتمام بكل المعلومات الواردة في هذا الجزء وحل كافة التمارين، وسوف تتفاجأ من النتائج الرائعة التي ستحققها.

أهمية التركيز:

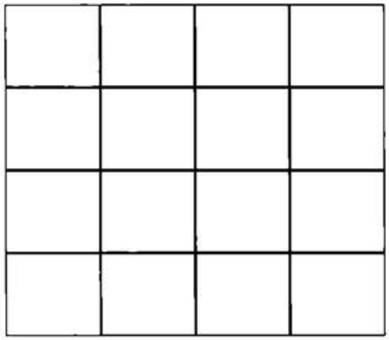
صديقي الطالب، إن الفرق بين النظرة السطحية والنظرة العميقة لأمور الحياة هي التي تجعلنا نطلق على إنسان ما أنه سطحي، وإنسان آخر أنه عميق، حكيم، محنك. والفرق بين الاثنين يكمن في القدرة على التركيز، فالتركيز يعني التعمق، ويعني التغلغل، ويعني معرفة كل شيء بأدق التفاصيل، يعني السيطرة والنجاح والتفوق.

أود تشبيه التركيز الذهني بتركيز ضوء الشمس، فهو طاقة. وعندما نمرر ضوء الشمس عبر العدسة على ورقة بيضاء يخترقها ويحرقها، كذلك الطاقة الذهنية، إن مررتها عبر مهارة التركيز أي تركيز الدماغ ونبهت كل

حواسك، فإن هذه الطاقة تصبح خارقة وحادة.

فيما يلي مثال للنظرة السطحية والعميقة في حل مسألة بسيطة:

أنظر للشكل التالي وقرر كم مربع ترى؟



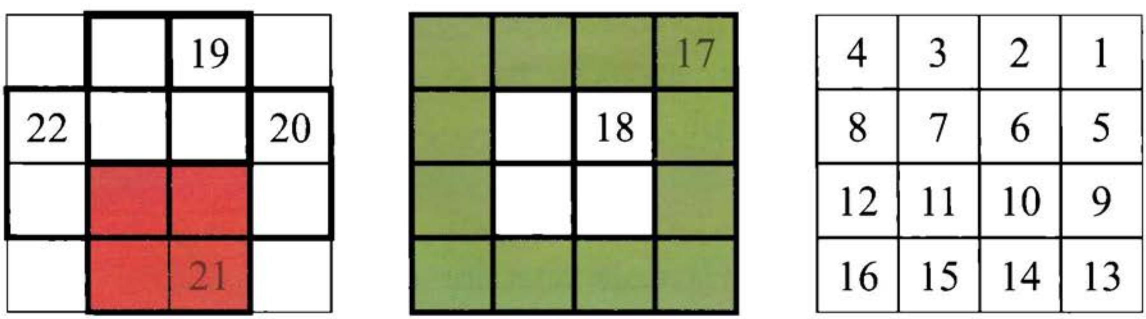
البعض سيرى ١٦

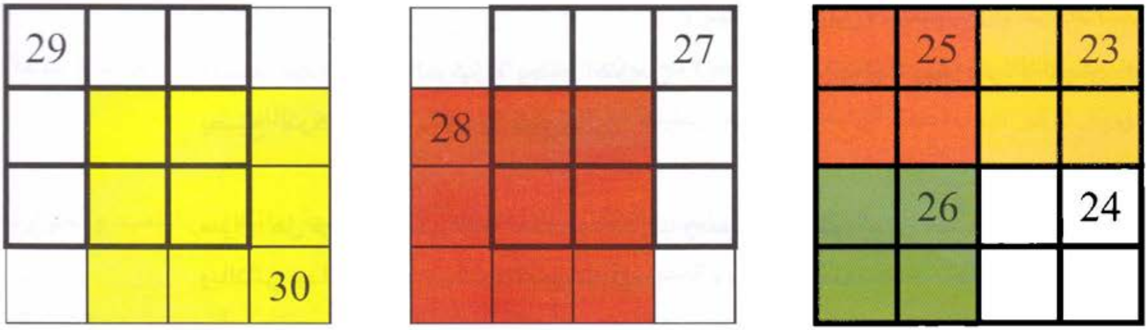
البعض سيرى ١٧

ماذا ترى أنت؟ ولاحظ كلما زاد تركيزك سيزيد عدد المربعات التي تراها حتى تصل إلى الرقم الصحيح وهو ٣٠ مربعا.

إن الفرق بين ١٦ أو ١٧ وبين الرقم ٣٠ فرق شاسع يكاد يكون الضعف. كيف ستكون الحياة إن كان تركيزك نصف ما تستطيع؟ كيف يمكنك التفوق أو المنافسة؟ لذلك أكثرت في هذا الكتاب من تمارين التركيز لأنني أريد تغييرا حقيقيا في تركيبة الدماغ، ودرجة تعقيده وقدرته على التركيز.

الحل:





(أ) معلومات هامة حول التركيز:

صديقي الطالب، فيما يلي مجموعة معلومات هامة حول التركيز، وإن فهم هذه المعلومات سوف يساعدك على التحكم بعقلك والوصول بسرعة إلى مهارة التركيز الحاد:

المقاومة الداخلية للتركيز، إن لدى الكثيرين اعتقاد بأن التركيز متعب ومجهد للعقل، ومقيد لحرية التفكير، وأنه شيء سلبي، وصعب، وغير مريح. إن مصدر هذه الأفكار هو سن الطفولة المبكرة، عندما بدأنا الدراسة، وكان الأهل والمدرسون يعلقون علينا آمالا كبيرة في الحصول على درجات عالية، والوصول إلى التفوق، فيطلبون منا التركيز، ويقرنون التركيز بعدم اللعب أو الحركة، وفي ذلك العمر، يكون اللعب هو أجمل ما في الحياة، ويصبح اعتقادنا أن التركيز عكس أو نقيض اللعب والمتعة. وإذا لم نحقق علامات عالية، يتهموننا بقلة التركيز، وتزداد عداوتنا للتركيز لأنه ارتبط بتقييد الحرية، وفي بذل الجهد، والتعب.

كثيرون منا عندما يكبرون يعلمون أن التركيز هام جدا لتحقيق النجاح والتفوق، ولكنهم لا يسعون لتقوية تركيزهم.

التركيز يساعدنا على التحكم في أفكارنا.

التركيز يعني القدرة على توجيه العقل نحو شيء محدد.

التركيز يحررنا من الأفكار التافهة.

التركيز يوصلنا إلى ذاكرة أفضل.

التركيز يوصلنا إلى ثقة أعلى بالنفس.

التركيز يعطينا سرعة في الفهم والاستيعاب.

التركيز يعزز لدينا مهارة التخيل.

قاعدة: التدرب على التركيز لا يحتاج أكثر من ١٠ – ١٥ دقيقة يوميا. وبعد فترة لا تتجاوز الشهر، سوف يصبح التركيز لديك دائما ولا شعوريا.

سؤال: هل تريد أن تبقى عبدا لعقلك ولأفكارك ومسيطرا عليك، أم أن تصبح أنت سيد عقلك وأفكارك، وبالتالي بيدك تحديد مستقبلك وحياتك؟

(٢) كيف تسيطر على التشتت الذهني:

صديقي الطالب، إن التشتت هو عكس التركيز، وأسبابه كثيرة، داخلية وخارجية. ومن الأسباب الداخلية الإحساس بالجوع، أو العطش، أو التعب، أو الحزن، أو القلق، أو التوتر .... إلخ. ومن الأسباب الخارجية الأصدقاء، أو التلفزيون، أو الكمبيوتر، أو الهاتف النقال، أو الألعاب بأنواعها ... إلخ.

وبالنسبة للأسباب الداخلية، فإن السيطرة عليها تكون بأن نشبع احتياجاتنا من أكل وشرب وخلافه، وأن نحاول جاهدين السيطرة على مشاعرنا، واستشارة من نثق بهم لمساعدتنا على التخلص من المشاعر السلبية التي قد تنتابنا من وقت لآخر. كما ينصح الخبراء بأن نقوم بكتابة ما يزعجنا في دفتر يومياتنا لأن هذا يشعرنا بالراحة، ويطمئن العقل بأن الأمور موثقة ولن تنسى.

إن المشكلة تكمن في الأسباب الخارجية، حيث أصبحت طاغية ومسيطرة علينا. وبسبب جاذبيتها تصعب مقاومتها، وهي في نفس الوقت هامة وممتعة، وليس المطلوب الغائها من حياتنا، ولكن المطلوب هو تنظيم استخدامها، والسيطرة عليها، بدلا من أن تسيطر هي علينا. إن كل شيء في الحياة يكون مفيداً في حدود معينة، وضاراً في حال تجاوز هذه الحدود مثل الطعام والشراب، فالكميات المعتدلة مفيدة وهامة لنا ولصحتنا، أما لو زادت نصاب بالتخمة، والألم، والأمراض، وندخل المستشفيات للعلاج. كذلك هو الحال بالنسبة للتعامل مع التلفزيون، والكمبيوتر، والهاتف النقال، والألعاب، والأصدقاء، علينا التعامل معها في حدود معقولة ومنطقية، نعطي كل شيء حقه، حتى نحظى بالمرح والفرح، وبنفس الوقت بالنجاح والتفوق، أي أن نصل إلى حالة من التوازن. إن اختيار ماذا تفعل ومتى؟ وبأي مقدار؟ هو من أهم المجالات التي تحتاج فيها إلى ذكاءك ووعيك.

نصائح لتقليل التشتت وزيادة التركيز:

صديقي الطالب، فكر في وقت دراستك على أنه الوقت الهام والمؤثر في مستقبلك، فلو قررت الدراسة لمدة ساعة يوميا، تذكر أنها ساعتك الهامة والذهبية، وعليك التركيز خلالها، ولكي تتمكن من ذلك:

أ- تخلص من المشتتات الخارجية: كالهاتف، والتلفزيون، والإضاءة غير المناسبة، والكرسي المتعب، والحرارة أو البرودة الشديدتين، والأشخاص، والضجيج.

ب- تخلص من المشتتات الداخلية: كالجوع، والمرض، وأحلام اليقظة، والتوتر، ونقص النوم، وسوء التغذية، والمشاكل الاجتماعية.

ت- حدد أهداف واضحة وممكنة التحقيق

إن من ميزات هذا الكتاب (الأسرار السبعة للدراسة الذكية) أنه يتيح لك وقت فراغ أكبر، لأنك سوف تصبح قادرا على الدراسة والإنجاز، خلال ساعة إلى ساعتين كحد أقصى يوميا. وبالتالي يصبح من الهام جدا أن تضع بندا في عقلك وتسميه "إدارة الوقت". إن وقتك هو رأسمالك الأهم، وإذا عرفت كيف تستثمره فالنجاح سيكون حليفك، وإن أسأت استثماره، سوف يكون الفشل هو ما ينتظرك.

إنك في المعدل تحتاج إلى ٨ ساعات للنوم، وتقضي في المدرسة ٨ ساعات تقريبا، وبذلك يبقى لديك ٨ ساعات عليك توزيعها على باقي شؤون حياتك: من دراسة منزلية، وحل واجبات، وتحضير للامتحانات، ولقاء الأصدقاء، ومشاهدة التلفزيون، والبرامج التي ترغب برؤيتها، وممارسة الألعاب المنوعة، والجلوس مع الأهل ... إلخ. ولاستثمار وقتك بأفضل طريقة ضع تصور بسيط، تذكر فيه كل نشاط تريد القيام به، والوقت الذي يحتاجه، مع ملاحظة أن تبدأ في الأنشطة الأكثر أهمية، ثم المهمة، ثم غير المهمة، وستجد نفسك تلقائيا تخصص الوقت المناسب واللازم للدراسة، وتوزع باقي الوقت كما تشاء على باقي الأنشطة.

إن معظم الطلبة لا يستطيعون إبعاد هواتفهم النقالة، وأجهزة الكمبيوتر من أمام أعينهم، وتجدهم يدرسون، وكل فترة ينظرون، ولو نظرة سريعة، إلى هواتفهم، أو بريدهم الألكتروني، وكأنهم بانتظار رسالة هامة جدا وعاجلة، صدقني صديقي الطالب أن لا شيء هام سيفوتك، وأنك ستقرأ رسائلك وبريدك الألكتروني بعد دراستك، فقط أعط دراستك حقها، وتفوق، فهذا أهم من أي شيء ستجده على هاتفك أو بريدك الألكتروني.

(٣) طرق هامة لزيادة التركيز



صديقي الطالب، يوجد عدة طرق لزيادة التركيز، ومنها:

١. الاهتمام الحقيقي بالمادة الدراسية، لتصبح مشوقة، ومثيرة.

٢. أن لا يكون الشيء الذي نركز عليه سهلاً جدا ولا صعباً جدا.

٣. الالتزام الثابت، والنظر إلى النتيجة من أجل التحفيز.

٤. بدون تركيز نحن نهدر الكثير من طاقتنا، لأن ما يحتاج إلى نصف ساعة سيأخذ ساعتين لإنجازه، وسنشعر مع ذلك بالتعب والتوتر، لقد أهدرنا طاقة ووقتا.

٥. أدخل في التفاصيل ثم توقع الانسجام، لأن كل شيء في بدايته قد يكون مملا، مثل بداية التدريب في نادي رياضي، أو قراءة رواية ما، ثم بعد فترة سوف يبدأ الانسجام.

٦. الاستماع والإصغاء، فنحن نسمع بأذنينا، والسمع عملية سلبية، في حين نصغي بعقولنا، والإصغاء عملية إيجابية تفاعلية.

٧. النوم لمدة سبع ساعات يوميا على الأقل، وإن كنت تعاني من قلة النوم أو الأرق إليك التمارين التالية التي يمكنك استخدام أيا منها، لمساعدتك على النوم بسرعة:

أ- ضع كوبا من الماء على الطاولة أمامك، وركز نظرك على الماء، وفكر بمدى هدوئه وسكونه في الكوب. ثم تخيل نفسك تدخل في حالة هدوء مشابهة للماء، ستشعر بهدوء واسترخاء واستعداد للنوم خلال دقائق.

ب- تصور نفسك تشعر بالنعاس، وتصرف كما كنت تتصرف عندما كنت تشعر بالنعاس فعلا، ارخ جفونك، وحاول التثاؤب لعدة مرات وسوف تشعر بالنعاس والرغبة بالنوم.

ت- تخيل نفسك قطعة خشب، أو أي جماد ساكن لا حياة فيه ولا حركة ولا مشاعر، استمر في هذا التخيل واستشعره لمدة دقائق، سوف تشعر بالنعاس وتنام خلال دقائق.

٨. مهارة شد الانتباه:

ما هي ألوان إشارة المرور من الأعلى إلى الأسفل ؟ هل هي أحمر، أصفر، أخضر؟ أم أخضر، أصفر، أحمر؟

في ساعة يدك، هل رقم ٦ مكتوب باللغة الإنجليزية أو العربية أو الرومانية؟

شد الانتباه هي المهارة التي تستخدم من أجل التحكم، أو إدارة المستويات المختلفة للانتباه. وبالنسبة للطلبة هي الانتباه لما يقال، أو يناقش، أو يعرض، أو يطرح من معلومات أو أفكار أو آراء.

إن مهارة شد الانتباه ضرورية لتعلم أي مهارة أخرى، وهي الأساس في مهارة التركيز.

ومن المهم جدا أن نتعلم التحكم، والوعي الذاتي، أو القدرة على ملاحظة ومراقبة أنفسنا في كل موقف، للتأكد من أننا نتصرف بالطريقة المثلى. وإن لم نتصرف بالطريقة المثلى، نعدل من سلوكنا إلى ما نرضاه. وأفضل الطرق لشد انتباهك خلال الدرس هي:

أ- اربط نفسك مع معاني الأشياء التي تسمعها أو تراها.

ب- انتبه إلى الشيء الذي يضعف انتباهك (المشتتات) سواء الداخلية (أفكار، مشاعر ... الخ) او خارجية (أصدقاء، أصوات ... إلخ)، واعمل على عزلها تماما.

ت- انتبه إلى حواسك ودربها جيدا.

- انتبه لما ترى، وحاول تعلم أن تجعل الرؤية واضحة ودقيقة.
- انتبه لما تسمع.
- انتبه لما تشعر وتحس.
- انتبه لما تتذوق.
- انتبه لما تلمس.

ث- الانتباه لجسدك، أي عدم تحريك جسدك، والنظر مباشرة إلى المتحدث أو المعلم، والالتزام بالهدوء. واسترخاء العضلات، والتنفس بشكل عميق وهادئ.

ج- إنشاء عاطفة ومشاعر حول ما يقال (فرح، إثارة، غضب ... إلخ).

٩. أنماط التعلم:

(أ) النمط البصري: إن الطالب الذي يكون نمط تعلمه بصرياً، يتعلم في صيغة صور، ويركز أكثر وأسهل عندما نقدم له المعلومات بصرياً، أي عبر الأشكال والصور والفيديو والبيانات، وهو يختار أن يجلس في مقدمة الفصل لتجنب عوائق الرؤية، ويحب مشاهدة لغة الجسد، وتعابير الوجه لدى معلميه، وخلال الدرس أو المحاضرة، يدون الطالب البصري الكثير من الملاحظات لاستيعاب المعلومات.

<u>إن كنت طالبا بصريا فانتبه لما يلي فيما يخص التركيز:</u>



١. أدرس في مكان هادئ بعيد عن الإزعاجات البصرية.

٢. حاول تمثيل أي معلومة بطريقة بصرية.

٣. استخدم الوسائل البصرية كلما كان ذلك ممكنا.

٤. استخدم الصور والخرائط والمخططات لتساعدك على التركيز.

٥. حدد النصوص والملاحظات التي تدونها بالألوان.

٦. دون الملاحظات باستخدام العناوين واللافتات.

(ب) النمط السمعي: إن الطالب الذي يكون نمط تعلمه سمعياً، يفضل الحصول على المعلومات عبر الصوت، وليس عبر الصور البصرية، ويميل إلى الإنصات إلى نبرة الصوت، ونغمته، وسرعته. ويفيده استخدام جهاز تسجيل لمساعدته على التركيز على المعلومات.



<u>ان كنت طالبا سمعيا فانتبه لما يلي فيما يخص التركيز:</u>

١. استخدم جهاز تسجيل إذا أمكنك بدلا من تدوين الملاحظات، أو قم بكليهما.

٢. اقرأ أي نص بصوت مرتفع.

٣. سجل أفكارك، واستمع إليها من جديد.

٤. ناقش أفكارك عن طريق الكلام.

(ت) النمط الحسي: إن الطالب الذي يكون نمط تعلمه حسياً، يفضل الحصول على المعلومة بالأسلوب العملي، والاستكشاف العملي، ويمل من التعلم البصري أو السمعي بسرعة، يحتاج إلى التجريب لكي يركز. إنه بحاجة دائمة إلى الحركة، واللمس، واستخدام الأدوات المادية لكي يركز.



إن كنت طالبا حسيا فانتبه لما يلي لزيادة تركيزك:

١. خذ استراحات متكررة خلال الدراسة.

٢. تحرك في محيطك بينما تركز على أشياء جديدة. يمكنك أن تقرأ وأنت تمشي، أو تركب دراجة التدريب الثابتة.

٣. استخدم الألوان الساطعة لتحديد الكلمات والملاحظات الهامة.

٤. اقرأ قراءة تصفحية قبل الخوض في التفاصيل.

على العموم، علينا أن نعرف أننا لسنا أسرى نمط محدد بل يمكننا الاستفادة من كل الأنماط، بمعنى أن ننشط ونتدرب على النمط البصري والسمعي والحسي.

ولكن كيف تتعرف على نمط تعلمك الشخصي؟

ببساطة شديدة، هل أنت ممن يحب قراءة المعلومة أو الاستماع إلى من يذكر المعلومة؟ من هاتين الملاحظتين يتبين إن كنت بصرياً أو سمعياً، وإن كنت لا من هذا ولا من ذاك وتحب الحصول على المعلومات بشكل عملي، فأنت طالب حسي.

١٠. استخدم الأذن اليمنى إن أردت التركيز أكثر، وإن كنت تخاطب شخصاً وتريده أن يركز أكثر، فحدثه من جهة أذنه اليمنى (يسمى امتياز الأذن اليمنى)، وسببها هو الاتصال المباشر للأذن اليمنى بالجهة اليسرى من الدماغ، وهو المسؤول عن العمليات اللغوية، لذلك يوفر اتصالا سريعا ومباشرا. في حين لو أصغيت بالأذن اليسرى، تذهب المعلومات أولا إلى الجهة اليمنى من الدماغ، ويوجهها إلى الجهة اليسرى (عبر أجزاء أخرى من الدماغ) لذا تأخذ وقتا أطول (ويقاس التأخير بالنانو ثانية) أي مقدار ضئيل جدا، وليس الوقت هو المهم بل جودة التركيز على ما نسمع.

١١. إعطاء الأشياء معنى يجعل التركيز أسهل. لذلك في البداية تبدو الأشياء مملة، كن صبورا وحاول التفاعل مع المعلومة، وبمجرد ان يصبح لها معنى بالنسبة لك، سيزداد تركيزك.

١٢. الحالة العاطفية: المشاعر السلبية مثل الحزن والقلق والضجر... إلخ تؤدي إلى خفض التركيز، بينما

المشاعر الإيجابية مثل الفرح والقوة والابتهاج تؤدي إلى زيادة التركيز. لذلك إن قررت الدراسة، ووجدت مزاجك سلبيا، إلجأ إلى شيء مضحك، أو شخص طريف يدفعك للابتسامة والبهجة، ثم ابدأ الدراسة.

١٣. البيئة الخارجية: الحر الشديد أو البرد القارس يضعف تركيزنا، وكذلك الضجيج والإضاءة السيئة، لذلك تأكد من سلامة البيئة الخارجية المحيطة بك قبل البدء بالدراسة.

١٤. كل ٢٠ دقيقة توقف عن الدراسة لمدة ٥ دقائق، قم وتحرك وانظر إلى أشياء بعيدة من خلال النافذة إن أمكن، هذا سيريح نظرك وأعصابك، وسيساعدك على الاستمرار بالدراسة والتركيز.

(٤) تمارين التركيز:

صديقي الطالب، فيما يلي مجموعة رائعة من تمارين التركيز، وهي بسيطة جدا، والبعض يعتقد أنها، بسبب بساطتها، سوف لن تكون فعالة، إلا انني أؤكد لك وأعدك بأنك ستلاحظ خلال فترة قصيرة، أنك أصبحت قادرا على زيادة تركيزك في كل شيء تقوم به، وانك مسيطر بشكل كامل على عقلك وأفكارك. تذكر أن التمارين الأروع، هي التمارين الأبسط، سواء كانت في تمارين الذاكرة أو التركيز أو العلوم أو الألعاب الرياضية.

عليك فقط قبل كل تمرين، أن تُعلم نفسك، وتتخيل أنك تقوم بأهم شيء في الوجود، وأنك لست مهتما بأي شيء آخر في العالم، وإن حدث أن شتّ ذهنك، عليك العودة إلى صلب التمرين مرة أخرى.

إن هذه التمارين لا تقوي التركيز فقط، بل تقوي الإرادة، التي بدورها هامة جدا لمن يبحث عن النجاح والتفوق.

صديقي الطالب، إن الاستعداد للتمرين والحصول على أعلى استفادة يحتاج إلى ما يلي:

مكان هادئ ومريح.
اجلس على كرسي جيد، أو متربعا على الأرض.
نفس عميق.
استرخاء.
لاتجبر عقلك، وكن لطيفا معه، سيطر عليه بهدوء.
كلما شت تفكيرك، أوقف التمرين، وابدأ من جديد.

يكفي ١٠ دقائق، وممكن زيادتها لاحقا إلى ١٥ دقيقة، وممكن تكرار التمرين مرتين في اليوم.
لا تتعجل النتائج لأن من تعجل الشيء قبل أوانه، عوقب بحرمانه.
ثابر ولا تستسلم، فالنتيجة تستحق العناء، إنها النجاح والسعادة والقوة.
بعد التدريب ستجد أنك قادر على التركيز في أي مكان وأي وقت وتحت أي ظروف.
وستبقى هادئاً ومسترخياً حتى في أحلك الظروف. وستجد الحلول لأي مسائل أو مشاكل تواجهك بسهولة.

صديقي الطالب، هل انت جاهز للبدء في تحديات وتمارين التركيز؟

تمرين (١) – التحدي الأول:
أرجو منك أخذ كتابا مناسبا، وافتحه، واختر فقرة من فقراته، عد كلمات تلك الفقرة كلمة كلمة بعينيك وعقلك فقط، دون الإشارة إلى الكلمات بأصابعك، وبدون أي أفكار أخرى في عقلك. وبعد إتقان ذلك، قم بعد كلمات صفحة كاملة، وتذكر أن العد يجب أن يكون دائما عقلياً فقط باستخدام عينيك، دون الإشارة للكلمات بأي شيء.

هل تمكنت من ذلك، هل كسبت التحدي الأول؟

تمرين (٢) – التحدي الثاني:
أرجو منك العد من ١٠٠ الى ١ في عقلك . بدون أي أفكار جانبية.
إذا أخطأت أو دخلت أفكار جانبية لعقلك. عاود العد من حيث شت ذهنك.
ثم عد من ١٠٠ إلى ١ ولكن اقفز كل ٥ أرقام (١٠٠-٩٥-٩٠.....).

هل تمكنت من ذلك، هل كسبت التحدي الثاني؟

تمرين (٣) – التحدي الثالث:
أرجو منك اختيار كلمة أو صوتاً بسيطاً، وكررها بصمت في عقلك لمدة ٥ دقائق، بدون أي أفكار جانبية. عندما تنجح زد المدة ل ١٠ دقائق (الكلمة يمكن أن تكون: الله. هدوء. محبة...إلخ).

هل تمكنت من ذلك، هل كسبت التحدي الثالث؟

تمرين (٤) – التحدي الرابع:
أرجو منك الجلوس ورفع رأسك وذقنك للأمام، شدّ كتفيك للخلف، ارفع يدك اليمنى للأمام، وارفع أصابع يدك للأعلى، وركز عليهم لمدة دقيقة واحدة، ثم كرر نفس التمرين باليد اليسرى، كرر التمرين مع زيادة الوقت إلى خمس دقائق لكل يد.

هل تمكنت من ذلك، هل كسبت التحدي الرابع؟

تمرين (٥) – التحدي الخامس:

أرجو منك إحضار كوب زجاجي واملأه بالماء، واحمله بأصابعك، ومد يدك للأمام، وثبت نظرك على الكوب، وحاول تثبيت يدك حتى لا تكون هناك أي حركة ملحوظة في الماء لمدة دقيقة واحدة، ثم كرر التمرين لليد الأخرى، ثم كرر التمرين مع زيادة الوقت إلى خمس دقائق لكل يد.

هل تمكنت من ذلك، هل كسبت التحدي الخامس؟

تمرين (٦) – التحدي السادس:

أرجو منك الجلوس، ووضع يدك اليمنى على ركبتك، واغلق كفك باستثناء أصبع السبابة، افرده وأشر به للأعلى، ثم حركه يمينا ويسارا وأنت تركز انتباهك على طرفه لمدة ثلاث دقائق لكل يد.

هل تمكنت من ذلك، هل كسبت التحدي السادس؟

تمرين (٧) – التحدي السابع:
أرجو منك الاستلقاء على ظهرك، والاسترخاء، وركز تفكيرك على نبضات قلبك فقط، ولا شيء آخر. فكر واستشعر كيف يضخ القلب الدم لكل الجسم، وبأي سرعة. استمر في هذا التمرين لمدة خمس دقائق، وكرره يوميا لمدة أسبوعين، وبعدها سوف تستشعر بالفعل الدم وهو يسير خلال جسدك، ومن منافع هذا التمرين، أنك إن شعرت بضعف أو تعب بأي عضو من أعضاء جسمك، قرر بإرادتك أن تنقل كمية إضافية من هذا الدم إلى هذا العضو، فمثلا إن شعرت بتعب في عينيك، تخيل شكل الدم وهو يسير من قلبك عبر رأسك متوجها إلى عينيك.

هل تمكنت من ذلك، هل كسبت التحدي السابع؟

تمرين (٨) – التحدي الثامن:
أرجو منك النظر لساعة الحائط، وتابع بعينيك وعقلك العقرب السريع لمدة خمس دقائق.
هل تمكنت من ذلك، هل كسبت التحدي الثامن؟
تمرين (٩) البرق – التحدي التاسع:
أرجو منك الاستعانة بأحد أفراد العائلة أو الأصدقاء، وإحضار ورق اللعب (الشدّة باللهجة العامية) أو أوراق بيضاء مقطعة قطعا متساوية، بحجم ورق اللعب تكتب عليها أرقام من ١ – ٢٥، وكذلك أوراق أخرى مكتوب عليها أسماء مختلفة، كأن تختار ٢٥ اسما لأشخاص أو بلدان، بحيث تكون متنوعة. يقوم الشخص الآخر المساعد بالإمساك بالأوراق لتكون مواجهة له ويفتح عشوائيا أي واحدة منها باتجاهك لمدة ثانية أو جزء من الثانية ويخفيها، وعليك أن تعرف ماذا قرأت على هذه الورقة.

هل تمكنت من ذلك، هل كسبت التحدي التاسع؟

تمرين (١٠) الجلوس ساكنا – التحدي العاشر:
أرجو منك التدرب على الجلوس في مكان هادئ لمدة ٥ – ١٠ دقائق دون أن تعمل أي شيء على الإطلاق، فقط اجلس في سكون مطلق، وكلما راودتك فكرة أطردها.

هل تمكنت من ذلك، هل كسبت التحدي العاشر؟

تمرين (١١) البقعة السوداء – التحدي الحادي عشر:

أرجو منك تركيز نظرك على غرض صغير (يفضل بقعة سوداء بقطر ٢ سم على الحائط) لمدة ٥ دقائق فقط، وكلما شت عقلك عن هذه النقطة، أجبره على العودة إليها. عندما تتقنها، أرسم في خيالك فقط مربعاً حول النقطة، وابق مركزاً لمدة ٥ دقائق.

هل تمكنت من ذلك، هل كسبت التحدي الحادي عشر؟

تمرين (١٢)
الكلمات المتقاطعة والسودوكو والبريدج

كلها ألعاب ذهنية ممتازة، ومن المفيد لعبها بشكل متكرر.

تمرين (١٣) ألعاب جماعية / أنا أحب
كل متسابق يقول شيئاً حسب ترتيب الأحرف الأبجدية، فالأول يبدأ من حرف أ فيقول مثلا أنا أحب أرنب، والثاني يقول أنا أحب شيئا يبدأ بحرف ب مثلا أنا أحب بامية، والثالث بحرف ت وهكذا إلى نهاية الحروف.. ثم يمكن تطوير هذا التمرين بأن يقول كل واحد ما الذي يحبه، ولكن يقول قبله ما قاله اللاعب السابق له، فيقول أنا أحب أرنبا وبامية، والثالث يقول انا أحب أرنبا وبامية وتلفزيونا (حرف ت) ... وهكذا. وفي البداية، وللتبسيط، يمكن استخدام نفس الحرف (الألف مثلا) ويقول الأول أنا احب (يختار شيئا يبدأ بالحرف أ) ثم المتسابق التالي يقول: أنا احب (يذكر ما قاله اللاعب السابق، ويضيف شيئا آخر يبدأ بالحرف أ أيضا).. وهكذا الثالث والرابع ... إلى آخر متسابق، ونستمر حتى يخسر الجميع ويبقى فائزا واحدا.

صديقي الطالب، إن التمارين السابقة، رغم بساطتها، إلا أن لها تأثير عظيم على تقوية تركيزك، في حالة أنك تمرنت عليها يوميا لمدة لا تقل عن شهر، ويفضل أن تصبح عادة دائمة لديك.

إن هذه التمارين الثلاثة عشر، كلها رائعة ومفيدة، أرجو منك اختيار التدرب على واحد أو اثنين منها يوميا، وقم بتنفيذ هذه التمارين بهدوء واهتمام للحصول على أفضل نتائج.

وفيما يلي تمارين أخرى (تمارين المتاهات) وهي (٣٨) متاهة، أرجو أن تتدرب يوميا على حل ٣ – ٥ متاهات منها، وسوف يكون لها أيضا تأثير عظيم على تقوية تركيزك وذلك لأنك عندما تركز على حلها وتعطيها اهتمامك، سوف لن تتمكن أي أفكار جانبية من الدخول إلى عقلك، وبالتالي تكون قد دربت عقلك على العمل على موضوع واحد في الوقت الواحد.

إن مجموع المتاهات (٣٨) متاهة أي أن أمامك (٣٨) تحد، فهل سوف تتمكن من حل هذه المتاهات وتكسب التحديات؟ لنبدأ ونرى.

تمرين (١٤)

لحل المتاهات، يرجى اتباع التعليمات التالية:

١- استخدام قلم الرصاص في حل المتاهات.

٢- أن لا يتجاوز الوقت ١٠ دقائق.

٣- يمكنك التحرك بشكل أفقي أو عامودي أو بشكل مائل.

- داخل المتاهة الأولى وضعنا ٧ وسائل نقل، وعليك إيجادها.
- داخل المتاهة الثانية وضعنا ٧ أنواع فاكهة، وعليك إيجادها
- داخل المتاهة الثالثة وضعنا لك كواكب المجموعة الشمسية العشرة، وعليك إيجادها.
- داخل المتاهة الرابعة وضعنا لك ثمانية من المعالم السياحية في الأردن، وعليك إيجادها.
- داخل المتاهة الخامسة وضعنا لك سبعة أشكال هندسية، وعليك إيجادها.
- داخل المتاهة السادسة وضعنا لك ألوان قوس قزح السبعة، وعليك إيجادها.
- داخل المتاهة السابعة وضعنا لك ٨ أنواع سيارات عليك إيجادها
- داخل المتاهة الثامنة وضعنا سبعة أسماء لشعراء عرب عليك إيجادها



وسائل نقل: سيارة – قطار – طائرة – سفينة – خيل – دراجة نارية – جمل

س	ف	ي	ر	ر	د	ر	ا	ط	م	ن	ت	ي	ا	ر	ط
ي	ل	ج	ة	م	ل	ج	س	ا	ر	ة	ا	س	ف	ي	ن
ا	و	ر	ف	ق	ط	ا	ر	د	و	س	ئ	ر	ي	ر	ي
م	ة	ن	س	ج	ا	ة	ي	م	ي	ف	ف	ا	ن	ة	ر
ة	ق	ا	ن	م	ة	ن	ا	س	ج	ل	ة	خ	ل	ي	س
ف	ط	ر	س	ة	م	خ	ة	ف	م	خ	س	ط	ا	ل	ط
ر	ر	ي	ر	ا	ز	ي	د	ي	ة	ل	ا	ر	ج	د	و
ا	ق	م	ا	ط	خ	ط	ر	ن	خ	ئ	ر	ف	س	ن	خ
س	ن	ت	ف	م	ي	م	ا	ة	ر	ل	خ	ي	ن	ر	ط
ب	ة	س	ر	ج	م	ر	س	ة	ا	ب	ز	د	ر	ا	س
ي	و	ج	ن	ن	م	و	ن	ج	ل	م	س	ر	ئ	ط	ر
ل	ي	ل	ة	ا	ط	ل	و	ر	ج	س	ن	ف	ة	ة	ي
ت	س	م	ر	ر	د	س	ي	ا	ل	ة	م	ج	ي	ل	خ
ه	م	د	ي	د	ج	ف	ة	م	خ	ل	س	ر	ل	ن	ا
ن	م	س	ف	ي	ط	ا	ر	ا	م	ا	ا	خ	ي	ا	ب
م	ة	ر	س	س	ل	ن	س	ر	د	ن	ن	س	ف	س	ن
س	ي	ج	ة	ف	خ	ة	د	ة	ة	س	ي	ا	م	ي	م
ط	و	م	ج	ر	ي	ط	ف	ج	م	ل	ف	ر	ب	ا	ل
ا	ا	ط	ا	ل	ن	ر	ا	ج	ر	خ	ي	د	م	ر	ي
ر	ن	س	ر	و	س	ر	ا	س	ف	ي	ة	س	ج	ة	ف
ن	ة	ا	س	ر	د	و	ا	ر	ة	ن	ا	م	ل	ا	س
ت	ج	م	ر	س	ف	م	ن	ة	خ	ي	ل	ز	ا	ط	ة
د	ت	ف	ي	ن	ة	م	س	ر	ي	ا	ر	ة	خ	ي	ن

فاكهة : مشمش – موز – مانجا – بطيخ – فراولة – برتقال – تفاح

ب	ر	ت	ف	ل	ا	ب	م	ش	ن	س	ر	ا	و	ا	ف
ط	ط	ي	خ	م	ف	ت	ر	ا	و	م	ا	ن	ل	ل	ب
خ	ر	ت	ق	ل	ا	م	ف	ا	ح	س	ت	ف	ا	ر	ط
ي	ق	ر	ة	ل	ا	ر	ا	ا	ل	خ	ل	ن	ا	م	ي
م	ا	ن	ج	ن	ق	و	م	ا	ح	ن	ج	ة	ت	د	ر
ش	م	خ	ي	ط	ب	ر	خ	ب	ر	ت	و	ل	ة	ش	س
م	ر	ب	ت	ر	ق	ا	ب	ط	ي	س	خ	ر	ف	ن	م
ي	و	د	و	ف	ر	س	م	ب	خ	ز	م	ر	و	ر	ش
خ	ل	ر	ة	ل	م	م	ش	ر	ت	ق	ا	ل	و	ة	ن
ب	ة	ا	ل	خ	ف	و	م	ف	ز	و	ا	م	ف	ل	ع
ط	ب	ل	ق	ا	ت	ب	ز	م	ل	ف	ة	ز	م	و	ر
ة	ي	خ	ط	ق	ف	ر	ش	ة	م	ر	ل	و	ش	ا	ا
ج	س	ي	م	ت	ا	س	ز	ل	ة	ا	ر	ش	ت	م	و
ن	ق	ط	ش	ر	ل	ق	ا	ا	و	ن	ف	م	ق	ف	ة
ي	ب	ر	م	ا	ح	ا	ي	و	ل	و	ر	م	ا	ر	ي
م	ر	و	ش	ف	ج	م	خ	ت	ر	ا	ا	ر	ب	ت	ب
ر	م	ف	ط	ن	ر	ا	غ	م	ف	ة	ق	ا	ل	ق	ط
ف	ا	ر	ي	ا	ش	ج	ف	ط	ب	ي	ب	ت	ا	ا	م
ل	ن	ا	خ	م	ن	ن	س	ي	م	خ	ش	د	ر	ح	و
ة	ل	و	ا	س	ف	ا	ر	و	ة	ل	م	ن	ط	ب	ن
ت	ط	و	ت	ف	ا	م	س	ق	ا	ل	ش	س	خ	ن	ب
ر	ز	ا	ف	ب	ر	ت	و	ر	ت	ا	م	ز	ش	م	س
ب	ن	م	ح	ر	ز	د	ع	ل	ا	ب	ر	م	و	ن	ر

كواكب المجموعة الشمسية :

الشمس - عطارد - الزهرة - الأرض - المريخ - المشتري - زحل - أورانوس – نبتون - بلوتو

ا	ل	ا	س	ش	ز	ه	ر	م	ر	خ	س	ش	م	ن
ل	ح	و	ش	ي	ن	ا	م	ت	ع	ط	ز	ه	م	ب
م	ر	ا	و	ه	ز	ل	ا	ل	ز	ا	ا	ز	ش	ت
ر	ش	ل	ا	ز	س	ز	ر	ح	ر	ر	س	م	ب	م
ح	م	م	ش	ل	ا	ه	ل	ز	ه	د	ا	ش	ر	ن
ت	ي	ر	س	ا	ا	ر	ا	ل	ر	ا	ل	س	ا	ش
و	ن	ي	ز	ش	ل	ة	ش	س	ن	ل	ش	ب	ن	س
ن	ع	ع	ه	س	م	س	ي	م	ش	ا	ف	ي	و	م
ا	ط	ا	ر	ب	ش	م	م	ي	س	ر	س	ب	س	س
ل	ا	ر	م	ت	ن	ن	س	و	ن	ب	ت	و	ن	ا
ش	ر	س	ش	و	ر	ب	ز	ح	ر	ت	ن	س	ب	ل
ت	د	م	ع	ن	ب	ل	و	ت	و	ز	ه	س	ه	أ
م	س	ن	ط	ا	ز	ر	س	م	ه	ح	ض	ر	ا	ر
س	ر	ب	ا	ل	ش	م	س	ا	ر	س	ا	ا	ل	ض
ن	ا	ا	ر	ا	ط	ع	و	ل	م	و	م	و	م	ر
ب	ط	ل	ك	ل	ش	س	م	ا	ا	ن	و	ر	ر	م
ت	ع	م	ش	س	ر	ش	ر	ر	ل	ا	س	ا	ن	ش
ي	ط	ر	س	خ	م	ر	ي	م	ش	ر	ر	م	خ	ل
ت	ا	ي	ا	و	ر	ا	ن	و	س	م	أ	ش	س	ا
ا	ر	خ	ل	ن	ي	ر	ب	ن	م	ش	س	ب	ت	و
ل	س	ت	ز	و	ه	س	ت	ب	ت	و	ن	ش	م	ل
ش	ا	ل	ر	ب	ت	و	ي	ر	ت	ش	م	ل	ا	ا
ر	ر	م	ه	ا	ط	ن	ن	ن	ر	ن	ل	س	ل	ش
ق	د	ش	ة	و	ا	ن	س	ل	ا	س	س	ر	ر	س
م	ع	س	و	ر	ر	ب	ش	ا	ل	ا	م	ي	م	ي
س	ط	م	ت	ب	د	س	م	ر	ا	ل	ش	خ	ي	م

الأماكن السياحية في الأردن:

العقبة – البتراء – وادي رم – قلعة الربض – جرش – أم قيس – جبل نيبو – البحر الميت

S	س	ا	ل	غ	ق	ر	ة	و	ا	د	ر	س	م	ت	ا
ل	ا	لا	س	ق	م	ا	ح	ب	ر	و	ع	ل	ق	م	ل
ا	م	ل	ا	ر	ب	ي	ن	ة	د	ق	ع	ا	ا	ر	ط
ب	ي	ر	ب	ل	ا	ن	و	س	ر	ب	و	ع	ل	ب	ج
ح	ت	ب	ش	ت	ل	ا	م	د	ا	و	ا	ج	ي	م	ر
ر	ب	ح	ج	ت	ر	م	ح	ب	ل	م	ب	ا	ق	ي	س
ا	ح	ر	ر	د	ر	ا	ل	ا	ة	ل	ق	ع	ب	ت	ة
ف	ن	م	م	و	د	ا	ء	ل	ن	ب	ت	ر	ع	ا	ا
ت	و	س	ي	ا	ا	ب	ر	ي	ا	ل	ع	ل	ق	ل	ل
ن	ا	ي	ت	د	ل	ر	ب	ض	ع	ل	ة	ق	ب	ع	ب
م	د	ت	ن	م	ع	و	ل	ب	ج	ي	ب	و	ر	ب	ح
س	س	ا	خ	ي	ق	ة	ا	ر	ق	ع	ا	ا	ج	ح	ر
ي	ر	ل	ع	ر	ب	ت	م	ح	ب	ل	ا	د	ش	ب	ا
ب	ز	ع	ق	ج	ة	ع	ي	ج	ق	ب	ر	ض	ر	ا	ل
ك	و	ا	د	ي	ر	م	ل	ر	ب	ج	و	ب	ي	ب	م
و	ا	ي	ر	ش	ة	ي	ت	ش	ب	ج	ن	ر	ب	و	ي
ا	ل	ة	ا	ر	ع	ت	أ	ل	ب	ح	ر	ل	م	س	ت
د	ي	م	ل	خ	ل	م	ل	ي	ل	ا	ب	ا	ج	ي	ن
ي	ن	و	م	ع	ق	ق	ب	م	ن	م	ت	ة	ب	ق	ر
ق	ي	ت	و	ي	س	و	ح	ر	ي	ر	ر	ع	ل	ل	ي
م	ب	ا	س	ب	و	ا	م	ح	ب	ج	ا	ل	ن	ر	د
ر	ر	ا	ج	ة	م	س	ش	م	ر	ج	د	ق	م	ل	ا
ب	ض	ر	ل	ق	ي	د	ا	و	ع	ر	ق	ب	ل	ا	E

أشكال هندسية : مربع – مستطيل – متوازي أضلاع – مثلث – معين – مكعب - دائرة

م	س	ت	ي	ط	ل	و	ا	ز	س	ت	د	و	ل	ك	ع	ا	ض
ر	م	و	ط	ر	ز	ث	ل	ث	م	ط	ا	ر	ز	م	س	د	ل
س	ع	ا	ي	ب	م	ز	ض	ة	ر	ي	ر	ط	ت	غ	ن	ة	ا
ت	ا	ز	ل	ع	س	ي	ا	ر	ع	ك	ة	ي	س	ب	ي	ز	ع
ع	ط	ي	ز	ث	ع	ا	ي	د	ك	ب	ع	ك	ا	ر	م	ر	س
س	ت	س	م	ل	ر	ل	ز	ي	م	ر	ض	ا	ل	ا	ع	ا	ل
و	ن	ض	ا	م	ب	ا	ر	ا	س	و	ج	م	ع	ي	ب	ر	س
م	ب	ر	ر	ث	ض	ح	ب	ل	ت	ز	ك	ت	س	ع	م	ك	ت
س	ع	ب	ع	ب	ل	ض	ع	ض	ط	د	ا	و	ب	م	ر	ع	ط
ت	ر	س	ز	ل	ع	ا	ك	ع	ي	ة	ي	ئ	ك	ن	ك	ت	ز
ن	ب	ي	و	ن	ا	ع	ف	ل	ل	ع	ع	ز	ط	ة	ع	د	ي
ع	س	ز	ت	ز	ل	م	س	ا	ة	ر	ن	ي	ت	ر	ا	س	ر
م	ب	م	ع	و	ا	ر	ز	س	ع	س	م	ا	س	ئ	ل	ا	و
ث	ر	ف	ا	ا	ي	ث	ل	ت	ب	ت	ي	ض	ر	ل	ض	ب	د
ر	ت	ر	ل	ر	و	ل	ع	ط	ر	ك	ط	ة	ا	ت	ي	ل	ا
ب	ط	س	ض	ب	ا	ج	م	ك	ط	ي	ل	ا	د	س	ز	ث	ئ
ع	س	ت	ا	ع	س	و	ك	س	ل	ع	ا	ل	ع	ب	ر	م	س
ف	م	ل	ي	ا	ث	ز	ع	ر	ي	ب	س	ع	ة	ر	ب	ن	ة
و	ز	ف	ز	س	ر	ي	ب	ت	س	ر	ر	م	ز	ض	س	ز	ا
ز	و	ع	ا	ت	ث	م	ز	ط	م	س	ة	ر	د	ن	ت	ع	و
ا	ت	ي	و	ط	م	ر	ا	ي	ن	ع	ت	ب	ن	ع	ط	ب	ز
ي	م	ن	ت	ل	ع	س	ر	ل	ي	م	ب	ي	ة	س	ل	ي	ع
ت	ع	س	م	ي	ب	ت	ض	ع	ط	ز	ع	ك	ر	د	ا	ط	ل
س	ب	ت	ع	ا	ر	ط	ا	ك	ت	م	ر	ا	ئ	ر	ي	ت	ا
ت	ر	ر	ز	م	ت	ي	ل	ب	ع	ر	م	د	س	ر	ب	غ	ض

ألوان قوس قزح: أحمر - برتقالي - أصفر - أخضر - نيلي - أزرق - بنفسجي

أ	ح	ض	ر	ب	ر	ت	خ	ر	ص	ف	ب	ن	ف	خ	ص	أ	ر
س	ف	خ	ب	ر	ف	ب	ن	ي	ف	ج	ي	ب	ج	ي	ف	ض	ص
ص	ج	أ	ن	ح	ح	س	ف	ن	ر	و	ص	د	س	ج	ب	ي	ف
خ	ل	ب	ف	م	ج	ف	س	ب	أ	ن	ف	ز	ق	س	أ	ب	ع
ف	ي	ج	س	ر	ي	د	أ	د	س	ب	ر	د	و	خ	ح	أ	خ
ق	ن	ر	ج	س	ب	م	ج	ح	م	ا	س	و	ض	ي	س	ل	ح
ب	د	ص	ي	ق	ن	ر	ي	و	م	ق	ز	ر	س	ص	ق	ر	ت
س	و	ف	ج	ف	ر	ف	خ	س	ج	ر	ص	ض	و	ج	ا	م	ق
ي	ي	ب	ف	ع	خ	ص	ض	ا	ي	ض	ج	خ	ن	ر	ل	ح	ا
ج	ض	ت	س	خ	ض	ق	ر	ن	ب	ا	ح	ر	ي	ف	س	ب	ل
ر	س	ر	د	م	س	و	ي	م	ن	ب	ق	ف	ل	ن	ب	ح	ي
س	ض	ق	م	ج	ح	ل	ل	خ	ف	ي	ر	ص	ق	ب	ل	س	ب
ص	خ	ا	ح	ص	ا	س	ي	ع	ص	ف	ف	أ	أ	ر	ت	ف	ن
ق	ق	ل	ق	ق	ب	ي	ج	ف	ج	س	ز	ح	ف	ض	خ	ب	ي
خ	ي	ص	ت	ر	ج	ج	س	ص	ق	ج	ا	ع	ض	خ	ص	ن	ف
ح	ل	ر	ر	ا	ر	ف	ف	ج	ف	ي	س	ق	س	ع	ف	ي	س
ج	ب	ر	ت	ت	ف	ل	ر	س	خ	ب	ز	ا	ص	ر	ر	ل	ج
ن	ح	ص	ف	ق	ح	ا	ض	ف	ق	ن	ر	ر	خ	ص	ن	ي	ق
ف	ا	ف	ن	ا	ج	ق	ا	ر	ر	ف	ق	ج	ب	ف	ب	ا	خ
س	ع	ا	ب	س	ي	ي	خ	ض	أ	ر	خ	ح	ن	أ	س	ص	م
ج	ت	ج	ي	ج	ر	ل	ص	م	ز	ض	ط	ز	س	ي	ض	ت	ر
ت	ر	ي	ج	ف	ف	ي	م	ح	ر	ص	ج	ق	ج	ل	ف	ر	س
ق	ب	ت	ف	د	ص	م	ل	أ	ق	ز	ر	ح	خ	ي	ن	ل	ب

سيارات :مرسيدس – بورش – دودج – نيسان – أودي – تويوتا – هوندا - شفروليه

س	م	ر	ش	س	ي	د	س	د	م	س	ن	و	ه	و	ت
و	ر	ا	ر	م	س	ي	ن	و	ر	ي	ر	ت	و	د	و
ن	س	و	ب	س	ر	و	د	ج	ش	د	و	و	ن	ج	ت
ا	ي	ر	و	ب	ش	ا	و	ر	و	ش	ن	ي	س	م	ر
م	ج	س	د	ي	س	و	د	و	ب	ي	ا	ت	ا	ر	و
ر	د	ا	و	ت	ت	ا	ج	د	م	ر	س	ي	ل	س	ب
س	ا	د	ر	س	ج	و	د	ه	س	ش	ي	ا	ر	ي	و
ي	و	ن	ي	س	ا	ج	و	س	ب	و	د	و	ب	د	ر
م	د	ه	و	ن	ل	د	ه	ن	ت	ر	ب	د	ش	س	ن
ب	ي	و	ت	و	ي	و	ت	ا	و	د	ه	ي	و	ا	ي
و	ن	ي	س	ا	ت	د	ن	د	ر	ش	و	ب	ت	س	س
ر	س	ا	ن	س	ن	ب	و	ر	ش	د	ن	س	ا	ن	ا
ب	ا	و	ي	د	و	ن	ه	ا	ر	ا	ب	و	ر	ب	ر
ه	ن	ي	س	د	ن	ج	ي	س	ا	ن	ا	و	د	ر	ب
و	ا	ن	ا	س	ل	ا	ل	ا	و	د	ر	م	س	ش	و
ن	و	ي	ن	ا	س	ن	و	ه	و	ن	س	ا	ب	و	ر
ش	س	ج	س	د	ج	د	ر	و	د	ي	ا	ج	ا	ت	ن
ا	ي	د	و	د	س	ج	ه	ي	ل	و	ر	ف	ش	ا	ه
ت	ش	ه	و	ن	د	ا	ش	ر	و	س	ا	ن	ن	ي	و
و	ر	ت	و	ت	م	ر	س	ي	ت	و	ا	ي	س	س	ن
ي	و	و	ر	ب	ش	س	ن	ي	س	ا	م	ا	ن	ا	ر
ه	س	ي	س	م	ر	س	ي	م	د	ت	ب	و	ا	ش	د
ش	ي	و	ر	ش	ب	ت	و	ي	ن	س	ا	ن	ي	ا	و
م	د	س	ي	س	د	م	ت	ه	و	ن	ب	ش	ب	ا	د
ر	ر	ش	ب	ر	ن	د	ا	و	ي	و	ت	ا	د	ن	ر
ب	م	ر	س	م	د	س	ت	ن	و	ه	ن	ر	س	د	س

شعراء عرب: حيدر محمود - أحمد شوقي – إيليا أبو ماضي – محمود درويش

المتنبي – سعاد الصباح – حافظ ابراهيم

ح	ي	د	م	ح	م	خ	ا	ل	ج	ا	ف	ي	ص	ر	د	ع	ا
م	ي	ا	ح	د	ي	ق	و	ش	ز	ا	ي	ا	ل	ي	ف	ص	ل
ح	ح	ي	ا	ي	ل	ق	ر	د	و	م	ح	م	ر	د	ي	ح	م
ا	ي	م	د	ع	ا	س	و	ر	ح	ق	د	و	ف	ل	ا	ع	ت
ل	د	ر	و	ب	ا	م	ح	ش	و	و	ز	ح	ظ	ي	د	س	ح
ا	م	ا	ا	د	ب	د	ا	ب	د	ش	ص	م	ح	ب	ا	م	ب
ف	ح	ي	ب	م	د	ش	ي	ص	ر	م	ب	ر	ا	ن	ل	د	ن
ي	و	ل	س	ا	و	ر	ق	ل	م	ل	ح	د	ر	ت	ح	ر	ي
ص	ق	ي	ل	ض	م	ح	و	ا	ح	ص	ا	ا	ش	م	ا	ي	د
د	ي	م	ا	ح	ا	و	ش	ي	م	ي	ل	ق	و	ل	ف	ح	ر
ل	ا	ي	م	و	ض	ا	و	ا	ش	ف	ب	د	ق	ا	ر	ا	م
ش	ع	ه	ا	ب	ر	ي	ح	ع	و	ا	ر	م	ت	ظ	ه	ر	ح
و	د	ا	ع	ا	ح	ل	م	خ	ا	ل	د	ا	ل	ف	ي	ص	ل
ق	ا	ر	س	ي	د	ي	ر	س	ق	د	م	ح	ي	س	م	ب	ظ
ر	ل	ب	ي	ا	ي	ا	م	د	ي	ا	ش	ا	د	و	ح	ل	ق
ع	ص	ا	و	ل	س	ا	د	ي	ا	خ	و	ب	ر	م	م	ا	ب
ا	ب	ظ	ر	ي	ش	ب	ي	ب	ل	ي	ق	ص	م	ح	و	د	ر
د	ح	ف	د	ا	ق	و	ح	ي	خ	ب	خ	ل	ا	م	س	ع	ا
ا	د	ا	ش	ض	و	م	س	ن	د	ل	ا	ا	ر	ر	د	س	ه
ص	ب	ح	د	ا	ي	ا	ح	ت	ف	ا	ر	د	ه	م	ا	ب	ي
ل	ا	م	ح	م	ا	ض	م	ل	ي	ت	و	ا	ي	ح	ل	ن	ك
ب	ح	ا	ص	و	ح	ي	و	م	ص	م	ت	ع	م	ا	ص	ت	ا
ح	ي	د	ن	ب	ي	ت	د	ا	ل	ب	ن	س	ق	و	ش	م	ل

تمرين (١٥)

فيما يلي متاهات يرجى حلها بناء على التعليمات التالية:

١- استخدام قلم الرصاص في الحل لكي تتمكن من مسح المحاولات غير الناجحة.

٢- الوقت المتاح للحل :

٥ دقائق للمتاهات من ١ – ١٠

١٠دقائق للمتاهات من ١١ – ٢٠

١٥ دقيقة للمتاهات من ٢١ – ٣٠

٣- يعتمد الحل بأن تمرر قلم الرصاص بدءا من مربع حرف S (Start) إلى المربع حرف E (End) بشرط أن تمرر القلم على مربعين يحتويان على نفس الرقم في كل تمريرة. فإذا انتقلت مثلا من حرف S إلى مربع يحتوي على العدد 1 يجب أن تنتقل إلى مربع آخر ملاصق يحتوي العدد 1 ثم يمكنك أن تنتقل إلى أي مربع آخر ولنفترض أنه يحتوي الرقم 5 يصبح لزاما أن تنتقل إلى مربع آخر يحتوي الرقم 5 .. وهكذا إلى أن تصل إلى مربع E، يمكنك التحرك بشكل أفقي أو عامودي أو بشكل مائل.



متاهة سقراط رقم 1

S	1	1	3	3	2	4	4	2	5	6	5	7
1	2	2	9	9	8	7	6	4	4	5	5	2
1	1	2	3	3	2	6	7	1	1	4	2	2
2	4	3	4	4	3	1	8	1	2	4	3	3
3	3	2	1	4	5	5	1	2	3	2	5	1
3	2	1	2	4	5	6	2	3	3	5	5	1
8	1	2	3	9	4	6	5	4	4	5	6	2
8	5	6	4	7	8	7	4	3	2	2	7	3
7	6	5	5	6	8	7	2	1	1	6	8	3
7	7	4	6	5	7	8	8	2	3	6	8	4
6	8	3	7	4	6	8	9	9	4	4	2	2
6	6	2	8	3	1	1	2	5	4	3	6	6
5	9	1	9	2	2	1	1	3	2	3	9	6
2	2	3	2	4	4	5	2	1	1	8	9	8
1	3	9	2	5	1	4	3	3	3	8	5	8
1	4	2	4	4	1	3	4	4	6	3	5	7
2	4	4	3	1	2	1	2	4	6	2	4	7
2	2	4	2	3	3	6	3	2	7	1	4	6
5	2	3	1	2	2	6	2	4	5	2	2	6
5	5	3	2	2	3	2	2	7	4	4	3	1
2	6	4	4	1	1	2	2	7	2	7	4	1
2	6	3	1	2	2	4	3	6	1	1	3	E

متاهة سقراط رقم 2

S	1	1	2	2	6	6	8	8	9	9	2	2
2	2	3	3	9	2	7	6	5	2	2	3	3
2	4	3	1	9	2	2	5	2	1	2	5	4
1	4	2	1	8	1	1	3	2	4	3	2	2
1	5	1	2	7	2	6	6	4	4	3	3	3
2	3	2	3	2	1	5	5	2	2	3	1	4
2	4	3	3	2	2	5	7	7	8	8	2	2
1	5	3	2	3	3	4	7	2	1	1	2	8
2	5	4	1	4	2	3	8	1	2	1	8	8
2	6	5	6	5	1	2	9	3	3	2	2	9
3	7	9	9	8	8	6	6	4	4	2	3	9
4	8	8	7	5	4	9	6	3	4	2	4	8
4	9	8	8	6	5	8	5	4	5	9	5	7
5	9	7	9	7	6	7	4	5	6	8	6	6
5	5	7	6	6	5	6	3	6	7	7	7	5
6	2	3	3	2	5	5	3	7	8	6	8	4
6	2	3	2	3	4	4	7	9	9	5	9	3
5	3	2	3	4	4	3	6	8	8	4	8	2
4	3	2	4	2	3	2	8	8	7	5	2	2
3	4	3	4	5	3	2	4	6	6	5	2	4
2	4	5	3	4	2	3	4	6	5	5	3	4
1	5	6	2	1	2	1	1	5	4	3	2	E

متاهة سقراط رقم 3

S	2	3	4	5	5	6	6	5	7	7	8	9
1	9	9	8	7	6	4	4	2	3	2	2	3
1	2	1	2	4	3	5	4	5	2	1	3	3
2	2	3	4	9	8	7	6	5	4	3	3	1
2	1	2	1	2	3	2	3	2	1	1	4	4
7	7	5	3	4	3	3	1	2	1	3	2	6
7	2	6	3	3	4	4	3	4	2	3	1	6
8	1	7	2	2	4	5	5	4	3	2	1	2
8	9	9	6	6	5	6	4	6	4	5	5	2
2	1	2	4	4	6	7	5	6	5	3	2	6
3	2	3	5	4	7	8	7	7	6	3	2	1
3	3	4	6	5	9	9	8	7	7	1	3	3
4	4	5	7	5	8	7	9	8	8	1	4	4
5	5	6	8	2	7	6	8	8	6	2	5	5
4	6	3	3	2	6	5	7	9	5	2	6	5
2	7	6	9	3	5	4	6	9	4	6	7	6
4	4	6	7	4	4	3	5	7	3	6	8	7
1	2	4	6	3	3	3	4	7	2	8	9	8
1	3	3	5	4	2	2	3	2	3	8	9	9
3	2	3	4	2	2	1	2	2	2	1	3	1
3	6	6	5	5	8	8	4	4	3	2	2	1
1	2	2	3	4	5	6	4	2	1	4	2	E

متاهة سقراط رقم 4

S	3	1	1	3	2	1	3	3	8	8	9	9
1	1	2	2	3	1	1	6	2	7	7	5	7
1	3	2	3	4	2	5	5	3	6	6	6	7
2	4	1	4	5	3	5	4	4	5	5	7	6
2	5	2	5	6	4	4	3	5	4	4	5	6
7	6	2	6	7	5	4	1	6	3	3	4	4
7	9	9	6	6	3	3	2	7	4	2	3	4
3	7	6	8	8	3	8	2	8	6	6	8	8
4	8	8	6	8	2	7	3	9	2	9	2	1
5	9	9	7	7	3	6	4	8	2	8	2	2
9	7	8	8	6	4	6	7	7	1	7	3	2
8	6	7	9	5	5	5	9	6	1	6	4	3
7	5	6	6	4	6	4	8	5	3	5	5	3
6	6	6	9	9	5	5	4	4	3	4	6	4
2	2	8	1	3	2	3	7	3	2	3	7	5
3	2	3	3	7	7	1	1	4	4	5	7	6
2	1	6	1	3	4	2	7	2	2	5	8	7
3	2	5	2	3	5	3	6	2	3	6	8	9
5	3	4	3	6	6	4	5	4	4	6	9	9
4	4	3	2	7	7	5	4	5	5	5	7	8
5	5	2	2	3	6	6	2	3	6	6	8	8
1	6	1	1	2	5	5	2	2	7	2	2	E

متاهة سقراط رقم 5

S	4	5	6	7	8	9	1	2	3	7	8	9
1	3	5	4	1	2	6	6	5	1	2	6	4
1	2	2	5	5	7	7	9	9	2	2	4	4
5	2	1	5	2	1	3	3	6	4	1	2	8
6	6	3	3	5	5	1	1	2	2	6	6	8
9	4	1	4	1	4	1	2	2	1	4	1	4
9	5	6	6	4	1	2	2	1	3	5	6	5
4	2	2	1	1	4	3	7	8	9	1	2	3
4	2	2	1	1	5	5	6	6	7	7	8	8
3	2	1	6	7	1	2	3	4	5	6	7	9
4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	9
2	1	1	3	5	8	4	4	1	1	2	7	2
5	2	2	3	1	1	4	5	6	2	7	4	2
9	6	3	4	5	1	2	6	4	2	1	3	6
6	6	5	5	3	3	2	2	1	1	7	7	6
1	8	7	6	5	4	3	2	1	4	2	4	2
1	2	1	7	6	1	2	8	9	4	2	3	6
2	3	4	8	9	3	4	9	8	7	5	6	3
2	4	4	1	1	2	2	7	7	6	6	8	8
5	6	7	9	8	1	2	3	4	5	6	7	9
2	2	1	6	8	9	8	9	6	1	2	3	9
4	3	4	5	7	8	4	8	1	2	5	4	E

متاهة سقراط رقم 6

S	2	3	2	1	2	4	2	6	6	2	4	4
1	1	3	5	2	2	1	1	4	4	3	3	3
1	3	5	5	3	4	7	6	5	3	4	2	4
6	6	4	4	2	5	5	6	6	2	5	1	3
7	7	9	5	3	6	4	7	7	1	6	2	2
6	8	8	6	3	6	3	7	5	1	7	2	2
5	9	7	7	4	7	1	8	4	2	8	3	1
4	8	6	6	6	9	9	8	3	2	9	4	2
1	7	5	4	5	8	2	3	2	3	3	6	6
2	6	4	4	6	7	2	4	1	4	3	5	2
2	5	3	3	7	6	3	3	4	2	2	6	2
3	4	2	3	8	5	4	2	4	6	7	7	8
4	3	3	2	9	4	5	3	5	7	6	8	8
5	3	1	2	9	3	7	4	5	8	5	9	7
6	2	2	6	8	3	8	6	2	9	8	8	7
7	1	2	6	4	4	1	1	2	8	5	7	6
9	1	3	2	7	2	9	2	8	7	4	6	6
8	2	4	3	6	1	8	1	8	6	4	5	4
7	3	5	4	5	3	7	1	7	5	3	4	4
6	4	4	5	4	5	6	2	6	4	2	3	1
5	5	6	6	3	6	5	3	5	3	2	2	1
4	6	7	7	2	4	4	3	3	2	3	1	E

متاهة سقراط رقم 7

S	1	1	2	2	4	4	5	5	2	1	2	1
5	2	8	3	2	2	7	6	9	2	2	1	2
6	3	7	4	1	3	9	7	9	3	3	2	3
7	4	6	5	2	4	8	8	8	4	1	4	4
9	5	4	6	3	5	7	9	8	5	2	2	5
9	6	5	4	3	6	6	8	7	7	3	1	6
8	5	1	3	4	7	5	7	7	4	4	3	3
7	4	2	2	5	8	5	6	3	6	4	2	2
6	3	3	5	6	9	4	5	4	5	5	3	2
5	3	4	6	7	8	3	4	5	4	6	4	1
6	6	5	5	4	4	2	2	8	8	6	6	1
1	1	8	7	7	7	2	4	7	4	8	4	7
1	2	9	8	8	6	1	3	8	3	9	5	8
2	3	8	9	9	5	9	2	9	2	8	6	9
2	4	7	8	9	4	8	1	8	1	7	7	8
4	6	6	7	8	3	7	2	7	7	6	9	8
4	7	5	6	7	2	6	3	6	8	5	8	7
9	8	4	5	6	1	5	4	5	9	4	7	6
9	8	8	2	2	6	6	1	1	4	4	5	5
3	9	3	4	5	3	4	4	4	6	3	4	6
3	4	2	3	4	2	3	5	3	1	2	6	6
2	5	1	2	3	2	2	6	2	2	1	6	E

متاهة سقراط رقم 8

S	2	1	1	8	1	4	2	3	1	4	5	5
1	1	5	9	6	6	2	2	5	5	6	6	4
1	3	4	9	6	2	1	4	3	3	6	1	6
4	2	3	8	5	3	2	3	4	2	5	1	6
4	7	7	8	4	4	3	4	5	3	4	8	4
8	4	3	5	3	5	3	5	6	4	3	8	3
9	5	4	6	5	6	4	6	7	5	2	9	2
2	6	5	7	5	7	5	2	2	4	4	9	1
3	8	6	8	6	8	6	1	1	6	4	9	5
4	7	7	6	6	2	2	1	2	7	8	2	6
6	8	8	8	6	9	6	7	3	8	8	1	7
7	8	7	9	7	8	7	8	4	9	9	2	8
1	9	9	7	8	7	9	9	5	8	9	3	9
2	9	9	6	9	6	8	9	7	7	8	3	8
3	1	8	5	8	5	9	8	6	6	7	4	7
4	1	7	4	7	4	8	7	5	5	6	5	6
5	2	6	3	6	3	7	6	4	4	5	6	5
5	2	5	2	5	2	6	5	3	4	4	7	4
4	3	3	6	6	4	4	5	5	8	8	9	9
3	2	4	1	4	3	5	4	4	3	3	4	7
2	3	3	1	3	2	3	3	2	1	2	7	7
1	4	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	E

متاهة سقراط رقم 9

S	1	1	2	2	3	3	6	6	1	9	4	4
1	2	2	4	2	2	5	1	7	2	8	3	3
4	3	1	1	9	9	8	8	7	3	7	2	1
4	4	2	4	3	4	4	2	2	4	6	1	2
5	5	2	6	6	5	5	6	3	5	5	2	3
6	6	3	4	2	6	4	5	4	6	4	3	4
4	7	2	5	3	7	4	7	5	5	3	3	5
5	8	3	6	4	8	2	8	6	4	2	4	6
4	9	3	8	5	9	2	1	1	4	4	5	7
5	8	4	9	6	9	1	9	5	3	6	6	8
6	7	5	8	7	8	2	8	6	2	6	9	9
7	6	6	7	8	7	3	7	7	1	8	8	6
8	5	7	6	9	6	4	6	8	5	8	7	5
9	4	8	5	9	5	4	5	9	6	7	6	4
9	3	9	4	8	4	5	4	8	7	7	5	5
8	5	9	3	7	3	6	3	7	8	9	5	4
7	4	8	3	6	2	6	2	6	9	6	4	4
6	7	7	2	5	1	5	1	5	9	5	3	1
5	6	6	4	2	2	4	1	4	7	4	2	1
4	5	5	3	4	3	3	2	2	6	3	1	9
2	2	4	2	3	1	2	3	3	5	4	9	9
2	3	3	1	1	2	1	5	1	4	3	2	E

متاهة سقراط رقم 10

S	1	1	4	4	2	2	5	8	7	5	3	3
1	1	9	1	2	3	8	6	7	4	5	2	2
2	2	9	2	3	4	8	5	6	3	6	4	1
3	3	8	3	3	5	3	5	5	2	6	5	1
5	5	7	4	4	6	3	6	4	1	7	6	2
4	4	7	6	5	7	6	7	3	3	8	7	2
4	3	5	5	6	8	6	8	2	4	6	8	3
5	6	4	4	7	9	5	9	1	5	9	9	4
6	7	3	6	9	9	5	9	3	6	9	7	4
8	8	1	7	8	8	1	8	3	7	8	6	5
9	9	2	8	7	8	1	7	4	8	7	5	6
6	3	3	9	6	7	2	6	5	9	6	4	7
7	1	4	4	6	6	2	5	6	8	5	3	8
8	1	4	7	9	6	6	4	7	7	4	8	8
9	3	5	6	8	5	5	3	8	6	3	6	9
8	3	5	5	8	8	9	9	6	6	4	4	8
7	1	1	4	6	4	3	2	7	7	1	1	7
6	2	2	3	5	3	1	1	6	7	2	1	6
5	4	3	2	4	2	2	3	5	6	2	3	5
4	3	4	1	3	1	3	4	4	5	4	3	4
3	2	5	3	2	2	5	5	3	4	4	2	4
2	1	2	4	1	3	6	6	2	3	6	6	E

متاهة سقراط رقم 11

S	1	1	6	2	3	6	9	8	7	5	4	4
1	6	4	7	3	4	7	7	9	6	6	5	3
2	5	4	6	6	5	8	6	8	5	7	6	6
3	4	1	9	8	6	9	5	7	4	8	7	8
5	3	2	8	8	9	9	4	6	3	9	8	8
6	2	3	7	4	9	5	3	5	2	9	9	7
1	1	4	6	5	8	5	4	4	1	4	9	5
6	2	5	4	6	7	2	9	2	2	5	8	3
5	3	6	3	7	6	3	8	4	1	6	7	2
4	4	7	2	8	5	4	7	3	1	7	7	2
5	5	8	1	9	4	5	6	2	9	1	5	2
8	7	7	6	6	1	1	5	5	4	4	3	3
8	6	8	2	1	1	1	4	1	8	3	2	1
9	9	9	4	2	2	3	3	2	7	4	1	1
9	6	8	3	5	3	4	2	3	6	5	2	4
6	7	7	4	6	4	5	1	4	5	6	3	5
6	1	1	4	4	5	5	2	2	1	1	3	3
5	6	4	4	7	5	7	9	4	4	6	4	6
4	5	5	5	8	6	8	8	5	3	7	5	6
4	4	3	6	9	9	9	7	6	2	8	6	7
2	3	5	7	7	1	2	6	7	1	9	7	7
1	2	2	8	6	2	1	5	7	2	7	2	E

متاهة سقراط رقم 12

S	2	3	5	7	8	8	2	2	3	2	2	7
1	4	4	2	7	1	4	6	9	4	1	3	6
1	1	5	6	6	3	3	7	9	5	9	4	5
2	3	5	7	7	6	2	8	4	6	8	5	4
2	3	3	6	5	2	1	1	4	4	7	6	3
3	2	6	7	4	3	6	1	1	3	6	7	2
3	1	5	8	3	4	6	2	2	2	4	6	6
4	2	3	9	2	4	2	3	3	1	4	8	7
2	3	2	8	1	5	2	8	8	5	5	7	7
1	1	1	7	2	6	2	5	4	1	2	6	1
6	6	5	5	2	7	5	6	5	2	1	5	1
3	8	2	6	2	8	4	7	9	3	2	6	2
3	9	3	5	9	9	7	7	4	4	8	8	2
2	8	4	4	4	8	8	3	7	5	3	2	6
2	7	8	3	2	9	9	8	8	4	4	2	2
1	6	7	2	2	7	8	1	5	6	5	4	1
1	4	4	6	6	6	7	2	5	5	5	6	3
2	5	6	3	7	5	6	3	4	2	3	8	6
3	4	5	2	8	4	5	4	3	1	3	9	4
4	3	4	1	9	3	4	5	2	2	1	8	8
5	2	3	4	7	2	3	6	4	1	1	2	2
6	1	2	5	6	1	2	7	2	5	7	7	E

متاهة سقراط رقم 13

S	1	1	4	4	8	8	9	9	6	6	5	3
2	2	4	3	1	2	1	2	4	1	2	4	4
3	4	1	4	1	3	4	3	3	5	2	3	2
4	3	1	5	2	4	5	4	2	3	1	2	1
5	9	6	6	2	2	5	5	4	4	1	1	1
6	9	4	7	3	5	2	6	1	3	2	3	2
7	8	6	8	4	6	1	7	2	2	3	1	3
8	8	7	7	1	1	4	4	3	3	2	2	4
9	2	5	9	4	7	2	8	5	4	4	6	4
7	3	4	8	5	8	3	9	6	5	5	6	5
6	4	3	7	6	9	4	7	7	1	6	7	6
5	5	2	6	7	8	6	9	9	8	8	7	7
4	7	1	5	8	7	8	4	7	7	8	8	8
9	8	8	7	9	6	7	4	9	8	6	9	9
9	8	8	7	8	5	6	6	8	9	6	9	8
2	1	6	1	1	2	2	6	7	8	5	4	7
2	2	7	2	7	4	5	1	6	7	4	3	6
6	4	6	1	6	3	4	2	5	6	3	2	5
6	5	5	4	4	3	3	1	1	7	3	1	4
2	1	2	3	5	2	3	3	4	7	2	3	3
1	3	3	2	4	1	2	4	3	8	1	2	1
2	2	4	1	3	1	1	1	2	8	6	6	E

متاهة سقراط رقم 14

S	8	8	2	2	4	4	2	2	5	4	4	2
2	3	3	8	3	7	2	7	6	4	6	5	3
4	4	2	7	4	8	3	6	6	2	4	6	6
3	5	1	5	5	9	4	1	4	1	5	9	9
4	5	4	3	6	8	5	2	4	9	6	8	6
5	6	5	4	7	7	6	3	2	8	7	7	5
6	7	6	1	3	3	1	1	2	7	8	6	4
7	8	7	2	4	5	7	4	6	6	9	5	3
8	9	8	3	4	4	8	5	7	5	1	4	4
9	7	9	3	1	3	9	6	8	4	1	4	5
8	6	9	4	1	2	9	7	9	3	2	3	5
7	5	8	5	6	1	6	8	7	2	2	4	9
6	4	7	6	6	7	7	8	8	9	9	5	9
5	3	6	7	4	5	4	5	1	5	7	8	1
1	1	6	6	8	8	7	7	6	6	2	2	1
4	2	5	7	3	6	3	6	2	3	8	7	4
4	5	4	8	2	5	2	5	3	2	7	6	3
5	3	3	9	1	3	1	4	4	1	6	5	2
5	2	2	6	6	3	3	6	6	2	5	4	2
2	3	1	8	4	4	2	3	4	4	4	3	3
1	1	3	7	1	2	3	2	4	3	6	7	2
3	2	2	6	6	1	4	2	1	1	7	7	E

متاهة سقراط رقم 15

S	6	7	6	5	1	2	3	5	2	3	8	8
6	6	3	5	4	3	3	5	6	3	4	7	7
6	7	4	4	5	1	4	5	5	3	3	5	6
7	8	5	3	3	2	4	3	3	4	6	4	5
7	9	4	2	5	1	2	8	2	5	6	3	4
9	8	4	7	3	3	2	6	1	6	7	2	1
9	7	1	6	6	8	8	5	2	7	7	1	2
1	6	1	8	1	3	7	4	9	8	9	4	3
1	5	4	9	2	4	8	3	8	9	9	5	4
2	4	4	8	3	5	9	2	7	8	1	6	5
2	3	5	7	4	6	7	1	6	7	1	7	9
6	2	5	6	6	7	5	2	5	6	2	8	8
6	1	3	5	5	8	6	6	4	4	2	9	8
4	5	3	4	3	9	7	3	4	5	6	1	7
4	2	2	3	4	5	7	8	8	9	9	2	6
2	1	3	2	3	6	1	4	7	4	1	5	5
1	3	2	1	2	5	2	5	6	3	1	3	4
4	4	1	5	1	4	3	6	5	1	2	2	3
5	5	4	4	5	5	7	7	6	6	2	5	2
6	6	3	2	3	4	6	8	3	2	3	4	4
2	7	3	4	6	7	8	9	2	3	2	3	4
1	8	6	6	7	7	9	9	1	1	5	5	E

متاهة سقراط رقم 16

S	1	1	4	4	9	9	3	4	2	1	1	5
9	2	8	4	7	1	2	4	6	3	4	2	4
8	1	7	5	6	4	2	5	7	4	5	3	3
7	3	6	6	5	5	3	6	8	5	6	4	1
5	4	1	7	1	6	3	7	9	6	7	5	2
2	5	2	8	2	7	5	8	8	7	5	6	3
3	6	3	9	3	8	5	9	7	8	4	7	4
4	7	4	7	4	9	6	8	6	8	3	8	5
1	1	8	8	7	7	6	7	5	6	2	9	6
4	9	5	6	4	6	8	6	4	5	1	9	7
4	8	6	4	5	5	7	5	1	3	3	6	6
9	7	7	4	6	4	6	4	1	4	3	4	4
9	6	8	3	7	3	5	3	2	3	1	5	4
2	5	9	2	9	2	4	2	2	1	2	6	5
2	3	3	5	5	6	6	4	4	2	3	7	5
3	2	8	1	8	1	2	1	6	5	4	8	8
4	6	7	3	7	7	6	6	1	1	9	9	6
5	7	6	2	8	4	7	3	5	2	5	3	5
2	4	5	5	8	5	4	5	4	4	6	5	4
3	3	4	6	9	6	2	2	3	7	7	3	3
2	3	3	7	9	7	1	5	2	3	8	2	2
3	1	2	2	4	4	6	6	1	1	9	9	E

متاهة سقراط رقم 17

S	5	6	7	2	3	4	5	2	3	4	2	1
2	2	7	3	2	2	5	7	3	7	4	4	9
2	3	4	1	3	1	6	6	4	5	3	2	9
4	4	3	2	4	2	7	3	5	1	3	5	8
4	5	5	4	4	6	6	1	1	2	2	6	8
6	3	6	5	3	3	7	4	6	6	1	7	6
7	4	5	6	1	4	8	2	7	4	3	8	6
9	5	4	7	2	5	9	1	8	6	5	9	5
8	6	3	8	3	6	2	2	1	1	4	4	5
7	7	2	9	4	7	1	4	2	5	6	8	7
6	8	1	7	5	8	1	3	3	4	4	9	6
5	9	4	8	9	9	2	2	1	5	6	9	5
3	8	5	6	8	3	3	5	2	3	7	8	4
4	7	6	5	7	2	4	2	3	2	6	8	1
2	6	7	4	6	1	5	1	4	1	5	6	2
1	2	2	1	1	4	4	5	5	7	7	6	3
6	3	7	3	5	6	3	2	3	3	2	3	4
4	3	6	2	4	3	2	4	1	4	1	2	5
5	6	5	3	3	1	1	6	6	5	3	4	5
3	6	9	9	2	2	8	8	4	4	5	5	6
3	3	4	4	1	3	2	3	2	3	2	3	6
1	2	3	3	4	1	1	4	1	2	3	2	E

متاهة سقراط رقم 18

S	9	9	8	8	6	8	7	8	1	5	3	3
2	3	4	4	6	5	7	6	6	2	3	4	2
2	3	5	3	6	4	6	5	1	3	2	1	1
3	4	6	2	1	3	3	4	2	4	2	5	4
4	5	7	3	1	2	2	6	3	5	4	6	4
5	6	8	4	6	1	3	4	4	6	4	7	6
6	7	9	5	4	2	3	2	5	8	7	8	6
1	7	9	6	5	3	4	5	6	9	7	9	8
2	6	8	7	6	5	4	3	8	7	9	7	8
3	5	7	6	8	4	6	9	6	6	9	6	7
4	8	8	8	7	7	6	8	7	5	2	5	7
5	9	2	7	8	6	4	7	9	4	2	4	2
6	4	2	3	3	5	5	6	6	1	1	3	2
6	4	6	3	9	4	3	5	1	3	8	2	9
9	9	1	1	2	2	6	6	5	5	4	4	9
4	2	3	2	7	6	1	4	9	1	7	1	5
4	1	4	1	6	1	2	2	7	3	6	4	4
5	3	2	4	5	3	3	1	6	5	2	5	3
5	4	3	6	1	6	4	4	3	4	3	2	2
2	3	4	7	2	8	5	6	4	3	4	1	4
2	7	1	8	3	9	6	5	2	4	5	3	3
9	9	6	6	8	8	7	7	1	1	2	2	E

متاهة سقراط رقم 19

S	5	5	3	1	2	4	4	5	6	4	2	2
7	3	6	4	1	4	3	6	5	7	3	3	4
7	1	1	5	2	3	2	1	1	4	4	9	9
9	3	2	6	3	1	2	5	3	2	4	2	8
9	2	3	4	4	5	3	4	3	3	5	1	8
2	5	4	5	5	4	3	2	4	4	6	2	6
2	6	6	6	4	3	4	1	5	7	8	3	6
4	7	4	7	5	2	4	2	7	6	9	4	7
4	7	5	8	6	1	5	4	6	5	7	5	7
1	8	2	9	7	6	5	3	5	1	6	6	5
1	9	3	9	8	7	6	6	4	2	5	7	5
6	9	4	8	9	8	6	7	3	3	4	8	4
6	8	5	7	9	6	1	8	2	4	3	9	4
8	7	6	6	8	5	1	9	1	4	1	8	3
8	6	7	5	7	4	2	8	5	3	2	7	3
5	5	8	4	6	1	2	7	6	2	3	6	2
5	9	9	4	4	6	6	8	7	1	4	5	2
4	2	3	1	5	7	4	5	8	4	4	1	1
5	1	4	2	4	6	5	4	6	6	5	4	3
3	4	5	3	2	5	3	2	2	1	5	2	2
2	6	6	5	3	4	4	3	2	3	4	6	3
2	4	4	3	1	3	5	2	5	5	6	6	E

متاهة سقراط رقم 20

S	8	8	6	6	4	4	1	1	2	2	3	2
6	8	2	5	7	9	3	2	2	1	4	3	3
3	7	3	4	5	8	1	4	1	2	3	4	4
4	6	5	1	1	9	9	6	6	5	5	4	5
5	5	6	2	3	7	2	2	5	4	3	3	6
7	4	7	2	2	6	2	3	6	6	5	4	7
7	8	7	6	1	5	3	4	7	3	6	5	8
8	7	8	6	4	4	1	1	5	5	2	2	9
9	6	9	3	6	5	4	6	7	7	7	1	4
9	5	8	2	3	4	5	7	8	6	8	1	5
8	4	7	3	1	2	6	6	9	5	9	4	6
7	3	6	1	1	5	5	8	8	6	6	4	3
6	4	6	6	3	6	7	5	1	3	9	6	3
5	5	5	6	4	7	8	4	2	2	8	7	4
4	6	4	7	5	8	9	3	3	1	7	8	5
3	7	3	7	6	7	8	2	4	7	6	9	6
2	8	3	8	8	9	9	2	2	1	5	8	7
4	9	1	7	6	4	5	1	5	1	4	7	3
3	1	2	6	9	3	6	9	6	6	3	5	4
1	4	2	8	8	9	9	7	7	6	4	5	5
4	3	3	1	6	2	5	2	8	5	3	3	6
1	6	4	1	7	7	6	6	2	2	5	5	E

متاهة سقراط رقم 21

S	3	3	3	4	5	4	4	9	7	2	2	3	4	6	7	6	6	4	4
1	3	6	2	3	3	7	3	4	3	1	3	9	7	8	4	2	6	2	6
1	4	6	1	8	4	9	5	1	4	1	2	5	2	2	6	1	7	3	6
2	5	9	2	7	6	7	6	2	5	2	4	5	3	1	6	9	8	6	7
4	6	9	2	4	5	5	8	3	4	8	6	7	4	9	8	2	9	8	8
5	4	1	1	4	2	3	8	7	5	7	5	7	5	7	8	2	6	4	5
4	3	3	7	5	1	3	2	9	5	9	2	3	9	6	3	4	7	3	4
6	9	1	6	3	6	6	2	1	6	7	6	3	7	4	3	9	5	3	6
7	5	4	4	7	7	3	9	2	8	5	9	4	1	5	2	5	3	2	7
8	5	1	6	2	5	2	2	3	9	5	1	4	2	6	2	4	2	3	7
9	2	2	9	9	4	4	1	1	7	7	3	3	9	5	9	8	4	2	8
1	3	4	6	3	6	5	5	4	3	1	5	9	7	4	9	5	8	1	8
2	6	2	7	2	7	6	7	6	6	4	4	8	6	3	5	5	2	2	9
3	7	3	8	3	5	8	9	2	1	3	6	8	5	2	6	1	1	6	5
4	8	5	9	6	7	7	5	2	6	4	9	7	7	9	9	4	4	6	4
4	9	4	7	5	5	6	7	8	9	5	8	1	2	6	8	8	2	4	3
2	9	3	6	4	3	5	6	8	3	6	7	2	5	4	7	4	2	5	2
2	8	2	4	1	2	4	1	3	1	7	6	2	7	6	6	5	7	6	2
1	5	2	6	9	9	1	1	3	7	8	5	3	9	3	3	4	5	8	1
4	9	3	6	1	3	4	3	8	5	9	2	4	2	2	3	6	2	7	3
5	1	4	4	8	2	5	2	9	4	1	3	5	3	1	2	6	4	6	4
6	3	8	1	3	1	6	7	3	3	9	9	2	2	7	9	7	3	3	4
2	2	8	2	5	5	8	7	1	2	7	8	7	1	6	5	6	1	3	6
7	1	9	4	6	4	9	6	5	1	6	1	9	1	4	4	8	9	4	7
7	4	4	8	8	1	1	6	7	8	2	2	3	5	3	1	8	5	5	E

متاهة سقراط رقم 22

S	1	1	7	7	9	9	2	2	3	4	7	7	2	1	4	4	6	6	1
2	8	6	8	6	3	4	3	5	5	6	6	8	8	3	3	9	7	3	1
2	2	3	5	4	2	5	7	1	8	9	2	1	5	7	2	4	8	2	4
3	7	6	8	8	9	9	6	6	4	4	7	7	1	1	2	5	9	1	3
4	5	7	2	5	5	4	3	2	1	3	4	5	3	7	8	3	5	4	4
6	6	8	2	3	1	4	4	5	5	6	6	8	8	9	9	6	6	8	5
5	7	6	4	1	9	8	9	6	3	8	2	7	3	5	6	3	6	3	6
7	8	4	5	8	2	1	7	2	1	2	6	1	2	5	6	2	7	3	5
7	5	3	7	8	3	5	5	4	4	7	8	4	1	4	3	4	5	4	4
4	3	7	9	6	4	2	9	8	4	7	9	4	3	2	3	5	3	5	4
4	5	8	8	3	5	2	1	9	7	6	8	3	6	1	4	6	2	6	3
2	6	6	7	4	8	6	3	8	4	6	7	6	8	2	4	6	4	9	3
9	9	4	6	9	7	6	9	7	6	1	6	7	4	9	5	7	3	9	2
1	8	3	5	8	9	3	7	7	5	1	5	6	3	7	5	5	4	5	2
1	2	2	2	3	2	3	5	2	4	2	4	6	2	5	6	3	2	1	5
5	1	6	1	8	9	1	4	6	3	2	1	3	9	4	6	2	8	1	7
6	3	4	4	2	2	1	3	7	2	9	9	8	8	7	7	1	7	6	8
4	6	5	2	5	6	7	6	4	1	7	8	2	6	9	3	9	3	6	8
3	9	5	6	5	4	8	9	9	2	2	1	1	7	7	4	9	3	5	4
3	7	4	8	9	3	8	3	1	5	3	9	8	1	4	2	6	4	7	3
2	7	4	8	6	2	7	1	2	9	8	7	7	3	4	1	5	8	7	3
2	6	3	6	7	9	7	5	3	8	5	2	2	5	5	7	6	9	8	5
1	3	3	2	2	6	6	8	9	4	4	1	4	6	4	8	4	7	8	6
5	8	7	6	1	4	3	7	1	6	3	1	5	2	3	5	2	3	5	6
7	5	9	9	1	3	5	6	3	5	4	6	6	9	9	8	8	4	4	E

متاهة سقراط رقم 23

S	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	7	8	9	1	2	3	3	1	2
1	6	6	4	4	4	2	3	4	5	8	8	9	9	7	7	8	8	9	9
1	2	7	8	4	4	2	3	3	4	4	5	7	7	8	8	6	6	5	7
2	2	8	8	5	3	3	4	3	3	4	6	8	8	6	5	4	5	4	7
2	4	9	9	5	6	6	4	4	4	8	8	5	5	7	7	9	5	6	9
4	4	7	8	7	8	5	4	8	9	8	7	4	3	3	9	2	6	7	9
4	5	7	8	7	8	5	4	5	4	6	6	5	3	3	9	2	6	9	5
5	5	7	7	8	9	6	4	5	5	8	8	5	5	8	8	4	6	6	5
6	6	9	5	8	9	6	4	6	7	8	8	9	8	5	6	4	6	8	2
7	6	5	5	6	3	4	7	1	2	3	3	4	5	6	9	8	7	5	2
8	7	4	6	6	5	6	7	1	2	1	2	4	8	9	8	6	3	9	8
8	7	4	3	3	5	5	5	4	1	2	3	4	4	5	6	7	8	9	8
9	8	3	3	3	7	8	5	3	3	6	6	4	4	7	7	8	7	7	9
9	8	7	7	7	7	7	7	8	9	8	8	9	9	5	5	8	9	9	9
2	9	6	6	7	8	5	6	7	7	5	2	3	3	4	4	3	7	7	8
2	9	9	9	5	9	7	1	4	4	6	6	8	8	9	9	3	8	9	8
3	2	2	7	5	6	9	1	6	6	2	9	9	7	9	4	5	6	7	1
3	4	4	7	3	6	9	4	4	8	8	9	9	5	5	6	6	9	6	1
5	4	4	6	3	8	8	4	5	6	7	7	9	8	9	8	8	9	5	7
6	5	5	6	2	2	4	4	3	3	2	2	6	6	7	7	8	8	4	7
7	7	8	8	7	7	5	5	2	3	3	3	3	4	5	3	8	5	7	9
6	4	5	5	6	6	7	8	8	9	6	5	5	5	6	4	5	6	6	9
5	4	5	5	5	5	6	6	4	4	2	2	2	4	4	5	6	8	3	2
4	5	4	4	5	6	7	7	8	9	8	7	6	5	4	2	1	8	4	1
3	3	4	4	6	6	7	7	6	6	5	4	5	5	6	3	4	5	5	E

متاهة سقراط رقم 24

S	1	1	2	2	3	3	4	4	9	9	8	8	8	7	1	1	3	5	5
1	1	4	5	6	7	8	9	8	8	4	5	6	9	1	9	1	3	6	6
2	4	2	2	3	3	7	6	7	8	4	5	7	8	6	6	8	2	9	9
3	3	7	9	3	3	5	5	4	4	1	2	8	9	7	4	2	3	4	5
4	1	2	3	3	3	4	4	1	4	5	7	5	1	2	3	4	1	7	7
1	1	1	1	2	3	7	4	2	8	7	3	3	1	2	8	3	8	4	6
6	8	2	5	5	8	7	9	5	5	5	6	4	4	2	4	6	9	9	8
6	4	7	5	8	7	7	8	8	8	6	6	4	4	2	3	2	1	4	6
6	4	5	9	9	7	7	7	7	7	4	7	4	4	1	3	5	2	6	5
5	4	3	3	4	4	5	5	6	6	7	3	2	7	8	9	8	3	3	7
3	3	2	2	6	7	3	5	1	2	5	4	7	5	2	1	8	5	4	3
9	7	2	5	5	6	6	3	2	2	7	4	6	7	3	4	9	6	5	6
7	8	3	5	8	9	4	6	4	7	4	7	4	2	2	5	8	3	3	7
2	3	5	7	8	8	4	8	4	4	6	6	4	3	2	4	3	2	4	6
2	3	8	3	4	4	4		5	5	5	2	3	7	5	4	5	4	6	9
2	3	1	4	2	3	3	4	5	7	4	4	9	6	3	2	5	6	8	7
3	3	1	2	8	9	4	4	6	3	3	3	4	4	4	4	2	2	5	7
4	9	1	3	3	3	1	4	2	9	4	2	1	4	2	5	2	6	8	9
9	6	2	2	1	8	8	2	8	9	2	3	4	6	1	3	1	4	8	1
4	1	4	3	2	9	4	2	7	1	3	8	7	6	8	6	1	5	3	2
7	1	7	7	4	4	3	3	8	2	1	9	7	7	6	8	4	5	5	4
6	5	3	3	8	6	9	5	9	5	5	9	2	9	3	4	3	4	6	3
6	7	9	7	8	3	9	5	6	6	8	8	4	8	3	3	2	8	5	8
4	5	9	6	4	4	4	8	3	3	5	6	3	8	6	1	3	9	5	7
1	5	4	3	6	4	6	6	3	3	2	2	7	9	6	5	5	2	2	E

متاهة سقراط رقم 25

S	1	1	2	2	3	3	2	2	4	4	8	8	9	9	8	8	5	6	7
1	1	3	1	1	6	6	8	7	7	6	7	7	8	9	1	2	3	4	8
2	3	4	2	5	8	8	7	7	5	2	8	2	3	5	3	4	7	5	9
3	3	5	3	5	5	6	7	9	8	4	8	6	3	4	3	5	7	8	7
3	5	5	3	4	4	5	9	9	8	8	4	5	3	4	9	7	7	8	6
4	5	6	4	4	5	3	5	7	7	6	3	3	6	4	8	7	7	9	5
5	7	7	8	3	8	9	9	7	5	6	2	8	9	4	8	3	3	6	7
6	7	7	5	3	4	4	6	6	7	8	1	1	1	6	7	3	6	5	7
7	8	8	3	1	4	5	7	7	6	8	9	9	4	4	1	2	6	5	6
8	8	9	3	1	6	6	6	6	5	3	4	4	3	5	7	9	8	6	5
9	7	9	5	2	2	6	2	3	2	3	2	3	4	5	7	8	8	7	3
8	7	9	7	7	9	6	4	5	4	5	4	5	3	1	9	9	9	7	3
8	5	7	7	8	9	3	3	5	6	6	8	6	5	1	8	8	8	7	6
7	5	5	6	4	4	3	5	5	4	4	4	6	7	3	8	8	9	7	6
7	4	5	5	5	4	3	3	6	6	6	7	4	4	3	8	7	6	7	6
6	4	2	2	4	4	4	2	6	7	6	7	4	5	2	4	5	5	6	6
6	4	5	5	5	6	5	4	5	7	7	7	6	5	2	3	4	5	6	7
5	3	5	5	5	6	8	4	8	7	7	7	7	8	4	2	4	6	7	8
7	2	1	4	4	7	8	8	8	8	9	8	8	8	4	2	2	4	4	6
8	2	3	3	4	7	3	3	4	5	9	6	7	9	8	4	5	5	6	7
9	2	1	1	1	8	2	1	4	5	6	8	8	9	8	3	6	8	8	9
7	2	4	5	5	8	8	6	7	6	6	7	6	5	9	2	6	4	3	9
6	3	4	8	6	2	3	4	5	6	5	8	4	6	9	1	5	6	5	4
4	3	5	5	6	6	1	1	7	7	5	3	4	6	3	3	5	7	9	4
1	3	3	4	5	6	7	7	8	9	9	6	5	5	4	3	2	1	8	E

متاهة سقراط رقم 26

S	1	1	2	3	2	2	4	6	3	2	2	6	8	7	6	5	4	5	2
3	2	3	3	6	4	1	5	7	4	5	6	9	3	5	1	5	1	8	2
3	9	8	5	4	5	2	6	8	6	7	5	8	4	7	9	8	2	9	1
5	5	6	4	3	6	3	7	9	9	8	1	1	3	3	2	2	7	2	3
1	6	8	6	2	7	4	8	1	5	9	4	7	8	5	7	5	2	7	4
1	6	9	7	1	8	5	9	2	3	2	4	2	6	7	3	6	3	8	5
7	8	6	8	7	9	6	8	3	1	3	7	9	5	8	4	6	4	8	6
6	8	3	9	4	8	7	7	4	2	4	7	1	7	5	3	7	3	5	4
2	4	6	1	5	6	8	6	5	3	5	1	5	9	3	5	9	4	5	3
2	4	5	2	4	5	9	5	6	4	6	1	8	7	4	2	1	3	4	2
6	7	6	3	6	9	8	4	7	5	7	2	3	6	6	3	3	4	8	1
8	7	8	4	8	4	7	3	8	6	8	2	7	7	5	2	9	1	9	1
9	2	9	5	7	3	6	5	9	9	3	3	8	1	3	2	4	7	6	1
9	2	7	6	8	8	5	2	5	7	1	7	9	5	4	6	1	8	7	6
8	1	5	6	4	4	7	7	2	8	9	6	3	7	9	6	4	9	6	7
4	1	3	8	5	3	9	1	9	2	3	5	4	6	8	1	3	7	5	8
6	8	4	6	7	2	8	2	8	5	7	4	5	6	7	1	2	6	4	9
5	8	3	1	8	4	3	3	7	5	9	3	6	5	8	7	3	6	3	7
9	9	4	7	9	7	5	4	6	8	6	2	7	4	7	7	4	5	2	6
8	9	2	5	1	6	3	6	5	8	5	1	8	3	1	8	9	4	3	7
7	3	9	4	2	8	5	7	4	6	9	1	5	9	2	7	8	5	4	7
6	3	7	1	3	5	6	1	3	6	7	2	3	6	4	7	2	9	6	4
4	6	2	6	4	1	4	5	2	4	8	6	2	1	2	6	2	1	6	3
2	6	9	9	5	5	3	3	4	9	7	5	3	4	2	8	1	3	5	3
2	1	7	8	9	7	2	2	1	5	9	8	2	5	3	7	1	8	8	E

متاهة سقراط رقم 27

S	8	8	1	2	1	1	4	4	3	2	1	6	6	7	8	6	5	5	4
8	8	6	3	9	4	2	6	9	5	6	3	9	7	4	1	2	9	8	4
8	2	6	4	4	5	5	3	3	1	1	7	7	8	8	4	4	3	2	1
7	3	1	5	3	2	6	8	7	2	4	5	3	5	1	6	7	2	3	2
7	4	2	6	5	4	1	7	9	3	3	6	2	4	7	8	1	4	7	3
8	5	3	7	1	6	2	6	8	4	2	7	1	3	6	5	3	2	7	4
9	6	1	8	2	7	5	1	1	5	1	8	2	2	9	7	1	8	5	5
8	7	5	3	2	8	2	9	6	7	5	9	3	1	8	4	3	4	5	6
8	9	9	4	1	6	6	9	5	8	3	9	4	6	2	1	2	4	9	7
7	5	8	5	7	4	2	3	4	1	3	6	5	7	3	2	9	6	9	8
7	4	7	6	9	4	4	1	2	6	7	7	2	2	4	4	6	2	1	9
6	3	1	3	8	1	2	5	3	1	4	3	9	3	8	3	1	3	3	8
5	2	2	1	7	1	8	8	4	2	5	2	6	4	9	4	2	4	2	7
3	1	5	4	5	9	5	7	4	3	6	2	5	6	1	5	2	5	4	6
3	7	3	7	3	8	3	7	2	5	9	1	3	6	2	6	3	3	5	5
4	8	2	1	2	2	4	4	3	4	8	5	4	3	3	7	4	2	6	4
5	9	1	4	9	3	7	8	1	9	7	9	3	1	4	8	5	3	7	3
6	7	8	3	9	2	6	5	2	2	6	4	2	9	5	9	6	4	8	2
5	2	6	2	6	5	1	7	7	8	8	2	5	8	7	9	1	5	9	1
4	1	5	1	6	1	3	2	3	1	6	1	3	1	6	5	2	6	2	3
3	3	2	7	4	2	4	7	4	3	6	3	2	7	2	2	3	3	4	2
2	4	4	5	8	1	5	9	5	2	4	4	7	3	1	4	8	6	5	3
2	5	7	2	6	4	3	1	6	1	3	2	5	4	9	2	7	6	3	4
1	6	4	3	1	5	2	1	7	1	9	7	3	1	5	3	9	4	3	5
1	3	1	2	2	3	3	4	5	6	7	8	9	8	6	6	5	2	2	E

متاهة سقراط رقم 28

S	1	1	4	2	4	2	1	8	1	2	1	9	5	1	2	3	4	6	5	8	6	1	2	1
1	5	3	6	4	6	4	3	7	9	3	2	8	4	3	9	6	6	7	7	3	6	3	2	1
1	7	5	8	6	8	6	2	9	8	4	3	7	6	4	8	5	1	9	8	6	2	3	4	3
2	9	7	9	8	9	8	4	6	7	5	4	6	3	5	7	5	2	7	8	5	3	6	5	3
2	3	3	7	9	7	9	3	7	6	4	5	5	2	6	6	3	3	8	2	4	4	6	6	6
4	8	4	5	7	5	7	6	5	5	4	9	5	4	7	5	3	4	6	2	3	5	9	6	6
6	6	4	3	5	3	5	7	5	4	2	8	4	1	8	4	2	5	7	3	2	6	8	7	4
8	4	6	1	3	1	3	8	3	3	3	7	3	2	6	3	2	6	5	3	1	9	7	7	4
8	2	6	2	1	2	1	9	2	2	1	5	3	7	5	2	1	7	6	5	6	8	6	9	5
2	1	8	4	3	4	3	7	5	1	8	4	5	8	4	9	1	8	4	5	8	7	5	7	5
4	3	8	6	5	6	5	3	4	8	9	3	4	9	3	7	9	9	3	4	9	2	4	8	6
1	5	9	9	6	6	7	7	1	1	8	2	3	6	3	6	9	7	2	4	6	3	2	2	6
3	7	6	8	9	8	9	1	8	2	1	1	2	6	2	4	8	6	4	9	4	1	2	3	8
5	1	1	5	5	4	4	3	3	2	4	3	1	4	1	3	8	5	5	9	3	3	1	3	8
7	2	4	9	3	2	2	6	7	8	7	3	3	5	5	6	6	4	6	2	2	3	3	4	1
9	2	2	7	7	1	6	7	6	7	7	9	9	9	4	5	2	3	7	1	9	6	3	5	1
7	3	1	5	1	3	8	8	9	6	4	4	1	1	2	2	1	1	4	4	6	6	8	3	2
5	3	9	3	7	6	2	9	5	5	1	8	6	2	9	3	7	2	3	6	2	7	8	1	2
3	8	8	9	9	1	1	2	2	4	4	5	5	7	7	9	9	2	2	1	2	6	6	9	E

متاهة سقراط رقم 29

S	2	2	5	5	7	7	6	6	3	3	1	1	6	5	5	4	4	7	7
2	4	3	3	4	5	7	7	7	7	9	8	2	2	9	9	5	4	2	4
2	5	9	3	6	5	5	4	9	8	3	4	5	6	7	8	2	3	3	4
1	6	8	4	6	7	7	7	8	4	4	5	6	4	7	6	5	5	5	9
2	6	7	8	8	7	6	5	5	8	9	5	5	6	6	7	7	8	8	9
3	2	9	3	4	4	4	4	4	4	7	3	7	7	9	7	5	5	3	1
4	9	2	2	2	2	4	5	6	7	5	7	2	8	7	9	5	6	7	8
2	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9
2	9	9	8	9	7	9	7	9	7	8	5	5	6	8	5	5	5	6	6
9	4	9	4	9	4	6	7	5	5	4	9	7	3	1	2	5	4	6	7
9	7	4	1	4	3	4	5	7	7	7	5	4	5	4	7	8	8	9	7
2	1	1	5	5	2	2	8	8	7	7	6	6	3	3	6	6	3	3	8
1	1	1	1	3	7	7	4	5	9	9	5	6	4	6	5	8	8	6	8
1	2	4	5	6	5	6	6	4	2	1	1	1	1	2	5	1	5	6	5
8	2	3	5	4	8	7	7	3	3	4	5	3	3	7	4	3	4	4	5
9	9	8	8	6	6	4	4	2	2	1	1	3	6	4	4	9	9	7	7
3	9	6	8	5	6	8	6	9	8	6	9	5	3	2	2	3	4	4	5
3	1	1	1	1	1	3	3	6	7	8	4	4	4	3	3	6	6	5	5
4	6	6	3	6	6	7	3	4	8	9	4	9	6	7	6	6	7	4	4
4	7	4	3	2	3	7	9	3	6	8	4	8	6	5	6	6	7	6	3
5	7	4	5	5	4	8	6	8	3	8	4	5	5	6	5	7	7	3	4
5	7	3	5	9	8	8	6	8	8	3	4	5	6	5	8	8	7	2	1
6	5	5	9	5	7	9	5	4	3	5	3	6	5	9	8	8	7	3	5
6	7	9	9	4	3	9	3	4	6	5	6	6	6	4	4	5	7	8	7
7	7	8	8	6	7	8	8	7	7	4	4	2	2	6	7	5	6	6	E

متاهة سقراط رقم 30

S	3	8	2	8	3	1	3	9	1	8	6	7	1	5	3	1	7	9	1
8	3	1	3	9	7	2	5	1	3	9	5	8	2	7	4	6	4	8	2
7	5	7	5	4	6	6	8	8	2	1	3	9	3	3	5	8	1	2	3
1	5	1	1	4	8	4	7	9	1	3	7	2	4	1	6	9	2	1	4
3	3	2	8	6	9	5	8	9	4	4	5	1	5	9	7	1	3	2	5
5	2	7	9	5	4	6	4	7	5	9	2	4	7	1	8	2	4	3	4
7	4	6	6	8	8	3	3	7	6	1	8	8	6	2	9	1	5	8	3
1	5	1	2	4	9	7	1	3	8	5	7	9	6	5	1	2	6	7	2
1	6	1	5	3	6	8	2	4	6	9	7	8	1	6	3	4	7	5	2
3	7	3	8	2	5	9	3	6	5	6	5	2	1	7	2	5	8	1	3
5	8	3	7	1	4	8	4	7	4	1	5	3	2	9	1	6	9	3	4
9	4	4	6	8	3	7	5	8	3	3	4	6	2	8	4	7	8	9	5
8	7	2	3	4	2	4	6	9	1	9	4	7	4	1	5	9	7	6	4
6	7	9	9	1	1	3	3	2	2	5	5	8	4	9	6	5	6	9	4
5	4	5	3	8	5	2	7	1	9	3	7	9	3	4	7	4	1	7	8
1	9	8	9	4	7	3	8	3	7	2	8	8	3	5	1	3	1	4	8
2	5	7	2	6	8	4	9	4	5	4	9	6	1	6	9	2	4	3	2
3	2	6	1	9	7	5	1	5	3	6	9	2	2	5	5	4	3	4	2
4	1	3	1	8	3	6	2	6	9	1	7	8	9	7	2	1	2	1	9
5	2	4	5	7	5	8	3	8	1	2	4	3	1	8	7	7	5	5	9
6	3	6	8	6	4	7	4	7	6	3	1	9	2	9	4	3	1	3	7
7	5	7	4	5	2	9	8	6	8	4	2	3	6	8	4	8	9	4	4
8	5	8	1	3	1	6	7	5	7	5	9	1	4	3	3	6	2	5	7
6	7	9	5	2	9	5	2	4	9	6	8	3	1	2	8	3	1	6	7
4	3	7	6	1	7	4	1	3	2	5	7	2	5	1	9	2	1	5	E

تمرين (١٦)

ابدأ بالرقم 2 في الزاوية العلوية اليسرى، تحرك خطوة واحدة في أي اتجاه (أفقي، عمودي، زاوية) إلى مربع مجاور، اجمع الرقم الجديد مع الرقم في المربع الذي تركته لتوك، مجموع الرقمين ستجده في أحد المربعات المجاورة (مثلا تحركت من 2 إلى 4 مجموعهما 6 إذا تحرك إلى المربع المحتوي على رقم 6) وابدأ من جديد، واستمر حتى تصل إلى الرقم 100 في أعلى اليمين

2	4	6	5	11	6	17	10	49	2	51	4	89	4	93	7	100
6	2	5	13	2	19	2	1	27	10	37	0	37	2	8	95	6
8	3	11	2	15	1	48	5	0	27	1	28	51	1	87	5	90
2	1	3	15	5	20	2	22	4	26	30	2	3	38	6	90	6
10	7	9	2	11	9	46	1	45	3	3	30	54	2	81	3	84
6	16	5	12	1	53	1	54	32	3	29	5	6	40	5	85	3
16	6	21	9	12	30	6	8	5	6	42	35	60	1	76	9	81
4	2	24	4	21	3	24	47	37	1	38	3	41	0	41	0	5
20	0	18	28	25	7	15	5	41	4	4	38	6	44	60	2	76
3	18	9	8	2	10	5	42	0	43	42	44	1	43	1	42	1
23	28	2	26	25	6	40	2	41	0	6	2	56	6	61	10	75
6	2	4	1	0	29	2	31	4	42	50	46	10	6	53	2	78
29	30	25	2	26	4	38	0	37	56	1	6	67	2	73	6	2
0	1	6	7	0	3	4	39	1	0	56	43	2	46	2	47	76
29	31	0	31	29	6	34	2	36	56	6	62	69	2	71	9	4
1	32	3	4	7	4	1	9	0	49	62	8	70	2	72	0	72
30	2	4	35	2	37	33	43	5	49	0	54	0	9	71	0	71
37	1	36	4	40	2	39	4	43	6	49	5	54	9	63	10	73

تمرين (١٧)

ملاحظة وانتباه:

أ- في متاهات تمرين (٨)، أمامك جداول مليئة بالأحرف:

- في المتاهة الأولى (وسائل النقل) المطلوب إحصاء كم مرة تكررت الأحرف أ، ب، ت، ث.
- في المتاهة الثانية (فاكهة) المطلوب إحصاء كم مرة تكررت الأحرف ج، ح، خ.
- في المتاهة الثالثة (كواكب المجموعة الشمسية) المطلوب إحصاء كم مرة تكررت الأحرف د، ذ، ر، ز.
- في المتاهة الرابعة (المعالم السياحية في الأردن) المطلوب إحصاء كم مرة تكررت الأحرف س، ش، ص،ض، ط، ظ.
- في المتاهة الخامسة (أشكال هندسية) المطلوب إحصاء كم مرة تكررت الأحرف ع، غ.
- في المتاهة السادسة (ألوان قوس قوح) المطلوب إحصاء كم مرة تكررت الأحرف ف، ق.
- في المتاهة السابعة (أنواع سيارات) المطلوب إحصاء كم مرة تكررت الأحرف ك، ل، م، ن، هـ، و، ي.
- في المتاهة الثامنة (أسماء شعراء عرب) المطلوب إحصاء كم مرة تكرر كل حرف من أحرف اللغة العربية الثمانية والعشرين.

أ، ب، ت، ث

ج، ح، خ

د، ذ، ر، ز

س، ش، ص، ض، ط، ظ

ع، غ

ف، ق

ك، ل، م، ن، هـ، و، ي

ب- في متاهات تمرين (9) أمامك (30) جدولا مليئة بالأرقام، والمطلوب هو:

إحصاء كم مرة تكررت الأرقام 1، 2، 3 في الجداول 1 – 10.

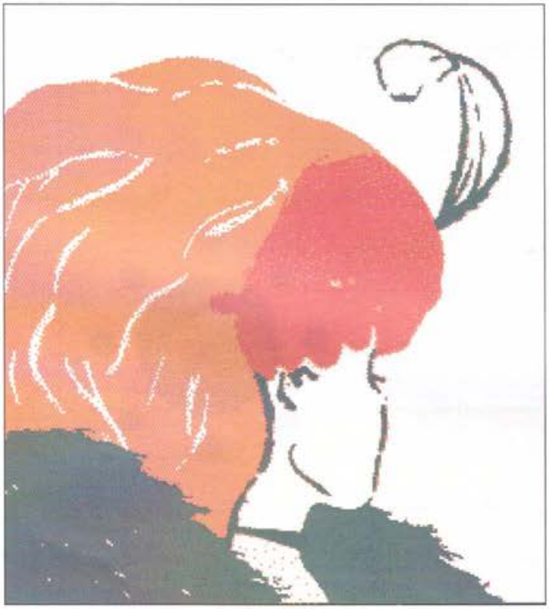
إحصاء كم مرة تكررت الأرقام 4، 5، 6 في الجداول 11 – 20.

إحصاء كم مرة تكررت الأرقام 7، 8، 9 في الجداول 21 – 30.

تمرين (١٨)

ماذا ترى في الصورتين التاليتين؟

إذا كانت مهارتك في الانتباه قوية، فإنك سوف ترى في كل صورة فتاة شابة وسيدة عجوز.





تمرين (١٩)

ماذا ترى في الصورة التالية؟

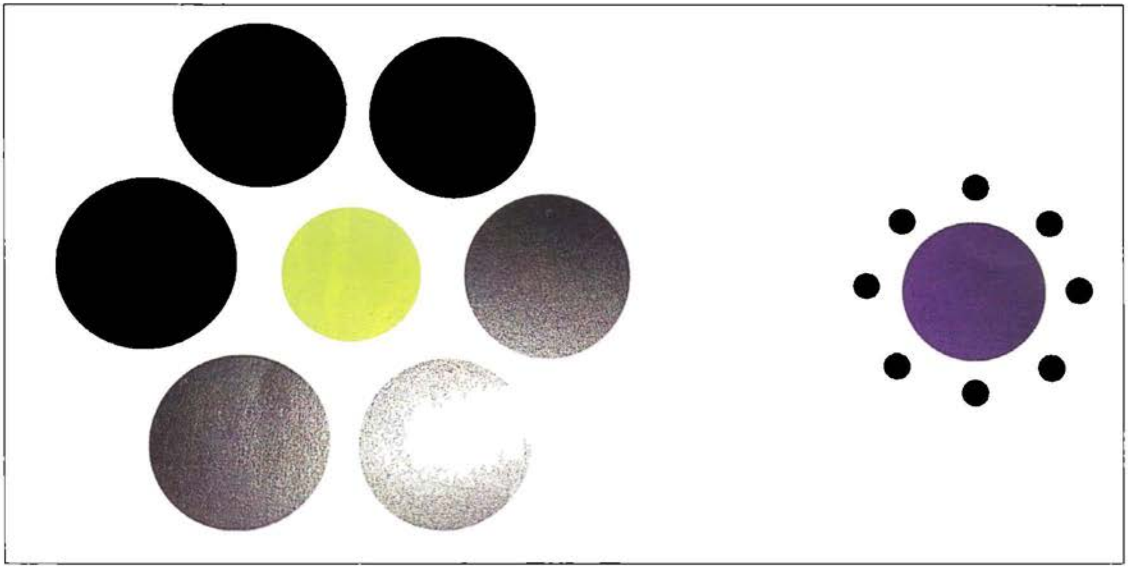
إذا كانت مهارتك في الانتباه قوية، فإنك سوف ترى قوارب وأشجار نخيل



تمرين (٢٠)

يوجد دائرة، وحولها دوائر أصغر منها في الصورة اليمنى، ويوجد دائرة وحولها دوائر أكبر منها في الصورة اليسرى، هل هما متساويتان أم مختلفتان؟

إن كنت شديد الملاحظة، فإنك سترى أن الدائرتين متساويتين، استخدم المسطرة للتأكد.



وأخيرا، فكر في طاقة عقلك وتركيزك على أنها طاقة كبيرة وعظيمة، ولكن إذا تشتتت وتوزعت تبقى موجودة، ولكنها ضعيفة لأنها مشتتة، مثل ضوء الشمس، فهو جيد للإنارة، ولكن إذا وضعت عدسة مكبرة، تجد أنها تجمع أشعة الشمس في نقطة محددة، وإن وضعت ورقة بيضاء تحتها ستجد أنها تحترق، إذاً نفس الأشعة المشتتة المبعثرة عندما تركزت (عبر العدسة) أصبحت خارقة. هكذا طاقة عقولنا، نجمعها ونركزها (عبر القدرة على الانتباه والوعي الذاتي) فتصبح خارقة. إذاً لا تسمح لطاقة عقلك بالتشتت. وتذكر أنها تتشتت فيما بين الماضي والحاضر والمستقبل، أي أن جزءا منها يهدر وأنت تفكر فيما مضى، وخصوصا مشاعر الإحساس بالذنب وتأنيب الضمير، وغيرها من المشاعر السلبية. وجزء آخر منها يهدر وأنت تفكر في المستقبل، ونتائج المستقبل وما يخبئه، وبذلك لا يبقى الكثير من طاقتك للحاضر.

ثم في الحاضر أيضا هنالك الكثير من المشتتات مثل: الأصدقاء، والهاتف، والتلفزيون، والكمبيوتر، والألعاب ... إلخ، والكثير الكثير من الأمور التي تبعد الإنسان عن التركيز وعن الدراسة.

إذن علينا أن ندرب أنفسنا أن نبقى في الحاضر، وأن نضخ طاقتنا بالحاضر، وأن لا نفكر في الماضي (فلقد مضى وولى)، ولا في المستقبل (فهو بيد الله)، وعندما نعيش مع كل طاقتنا في الحاضر، أول ما نقوم به هو تنظيم حياتنا ووقتنا. ليس المطلوب أن نلغي الكمبيوتر أو التلفزيون أو الهاتف أو الأصدقاء أو الألعاب، ولكن لنعط كل شيء حقه ووقته. ركز واستمتع بكل شيء تقوم به، حتى اللعب يحتاج إلى تركيز لكي تبدع فيه، وتحقق نتائج جيدة، ولكن أعطه وقته المحدد المعقول .. وكذلك الأصدقاء والكمبيوتر والتلفزيون.

انتبه أكثر شيء للهاتف الخلوي لأنه معك دائما، وقد تصلك رسائل كثيرة، وهذا يؤدي إلى التشتت الذهني. إن أفضل شيء هو أن تخصص وقتاً معيناً لقراءة رسائل الهاتف والكمبيوتر. لا تقبل أن تكون عرضة للمقاطعة والتشتت في كل لحظة، لأن العقل البشري يحتاج وقتا ليصل إلى أحسن حالات التركيز، فإذا قاطعت تركيزه بأي شيء، فإنه سيحتاج وقتا ليعاود التركيز مرة أخرى.

صديقي الطالب، كيف يمكنك الاستفادة من هذا السر "التركيز الحاد" في دراستك؟ اعتبر مهارة التركيز الحاد قرارا وضرورة قصوى، استمر في تدريب نفسك على التركيز، كرر التمارين السابقة، تعامل مع كل تمرين باهتمام شديد واعطه الوقت اللازم.

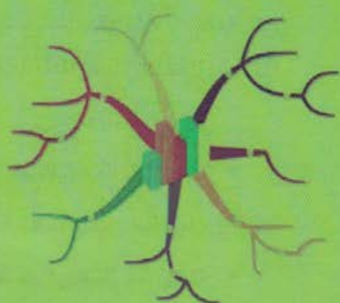
بعد أن تمتلك مهارة التركيز الحاد، ستجد تغييرا في انتباهك داخل الفصل، وستصبح كالصقر، لا تفوتك شاردة أو واردة، سوف تحصل على ٩٠٪ من المعلومات خلال الحصة أو المحاضرة، وعند دراستك في المنزل، ستجد قدرة عظيمة على استغلال وقتك والسيطرة على عقلك وأفكارك وستتمكن من الفهم السريع لكل مادة تدرسها، وسوف لن تحتاج إلى التكرار وإعادة الدراسة، وستحقق نجاحا وتفوقا متميزين.

٤

السر الرابع: الخرائط الذهنية

الخريطة الذهنية هي أفضل وأسهل طريقة للتعلم كونها تشبه شكل الشبكة العصبية للدماغ ... إنها تلخص الموضوع كله في صفحة واحدة مما يسهل على العقل الاستيعاب والتذكر وهي تحفز نصفي الدماغ ليعملا معا وذلك لاحتوائها على الألوان والأشكال والصور والخطوط والكلمات والمعاني والأرقام والقوائم

١. تعريف الخريطة الذهنية
٢. أهمية الخريطة الذهنية
٣. متطلبات رسم الخريطة الذهنية
٤. خطوات رسم الخريطة الذهنية



صديقي الطالب، بعد أن عرفنا وأتقنا السر الأول "التحفيز والتحفيز الذاتي"، والسر الثاني "الذاكرة الحديدية"، والسر الثالث "التركيز الحاد"، نبدأ الآن رحلتنا في السر الرابع "الخرائط الذهنية"، والتي تعتبر المهارة الداعمة لكل المواد الدراسية، والتي تساعد بشكل ممتاز على الاستيعاب والتذكر والتركيز.

(١) تعريف الخريطة الذهنية:

الخريطة الذهنية أداة بسيطة ورائعة، تساعد الإنسان على تنظيم أفكاره، وزيادة استيعابه، وتقوية ذاكرته، وذلك باستخدام الكلمات، والألوان، والأشكال، والرموز، والصور، والأعداد، والقوائم التي بدورها تفعل نصفي الدماغ للعمل بأقصى طاقة.

وللتوضيح، نشبه فكرة الخريطة الذهنية، بخارطة إحدى المدن، بحيث نجد مركز الخريطة الذهنية يشبه وسط المدينة، ويمثل أهم فكرة أو كلمة، أما الطرق الرئيسية المتشعبة من مركز المدينة، فتمثل الأفكار الرئيسية النابعة من الفكرة المركزية، كما تمثل الطرق الفرعية الأفكار الثانوية ... وهكذا. في حين أن الصور والأشكال تمثل الأماكن الهامة في المدينة، وكذلك تمثل أهم الأفكار في الخريطة الذهنية.

الخرائط الذهنية أو العقلية كان اسمها خرائط الذاكرة، وأول من أبدعها هو عالم النفس أندل تولفينج، وكذلك استخدمها معظم العباقرة مثل: ليوناردو دي فنشي وتوماس أديسون وغيرهم.

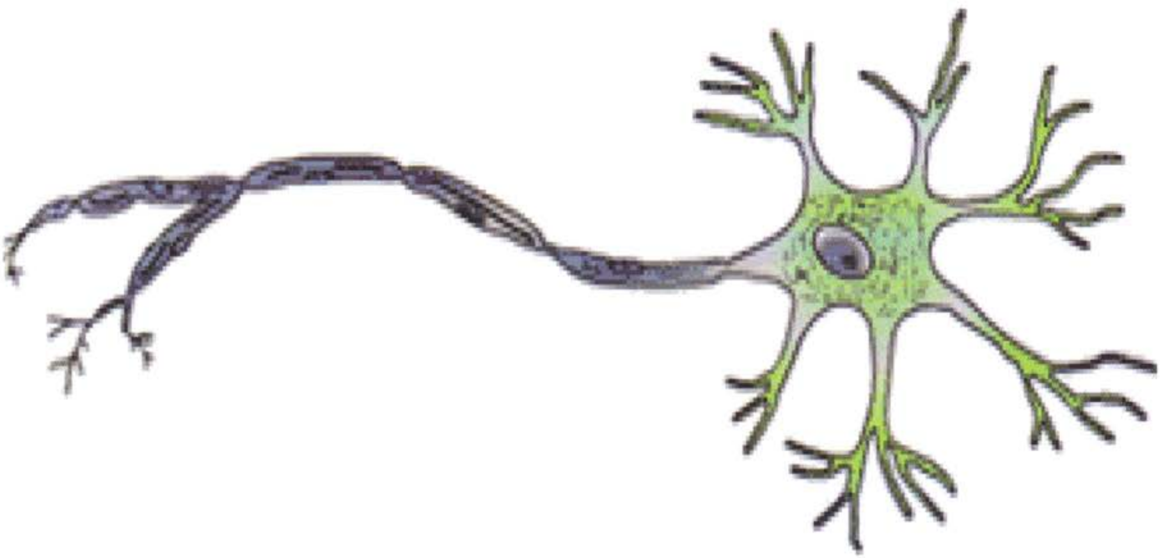
في العام ١٩٦٠، قام المبدع توني بوزان بتطويرها وإعطاءها شكلها الحديث وأسسها العلمية، فاستحق لقب المؤسس الحقيقي للخرائط الذهنية، وله في هذا المجال عدة مؤلفات، منها:

- الخرائط الذهنية
- دليل الخرائط الذهنية.
- الخرائط الذهنية في الأعمال.

(٢) أهمية الخريطة الذهنية:

صديقي الطالب، تكمن أهمية الخريطة الذهنية في نقاط كثيرة، وأهمها:

- إن العقل يجد سهولة بالغة عندما ندرس باستخدام طريقة الخريطة الذهنية، كونها تشبه إلى حد كبير الخلية العصبية للدماغ كما هو مبين في الشكل التالي، حيث المركز والأفرع الرئيسية والأفرع الثانوية.



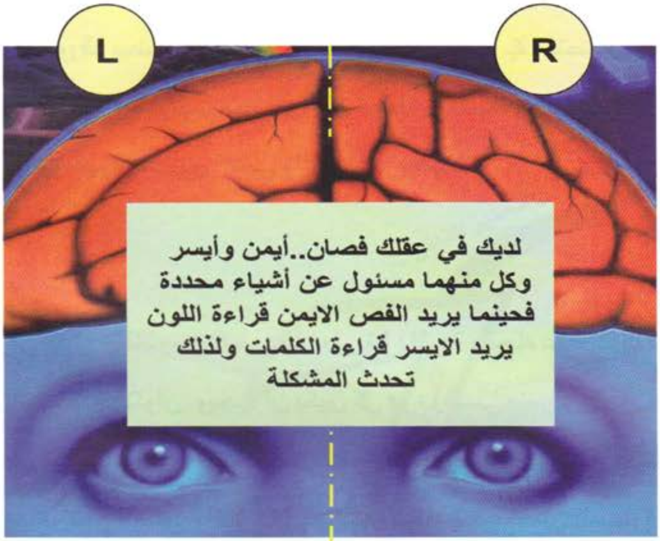
- كون الخريطة الذهنية تضع المادة كلها أمامك دفعة واحدة على ورقة واحدة، تشمل كل ما يدور في ذهنك، وكل أفكارك عن هذه المادة، مما يجعل استيعابها ومعرفة ترابطاتها أسهل للفهم والتذكر.

- عندما تبدأ برسم خريطة، ستفاجأ بكمية الأفكار التي تنهمر عليك، لأنك تتعامل مع عقلك بطريقة تشبه تركيبته وطريقة عمله.

- إن العقل مكون من نصفين، أيسر وأيمن، ويختص كل نصف بمجموعة من الوظائف والمهارات التالية:

النصف الأيمن: الألوان – الخيال – الرسم – الأصوات – الموسيقى – المشاعر - الحب.

النصف الأيسر: الكلمات – القوائم – الحسابات – المنطق – الأرقام – التفكير.



إن الخريطة الذهنية تشمل الكثير من أنشطة النصفين الأيمن والأيسر، ففيها الألوان والكلمات والأرقام والقوائم ... إلخ، لذا فهي تساعد وتحفز استخدام النصفين الأيمن والأيسر، أي الدماغ كله، وهذا بدوره يساعد على الفهم السريع، وتثبيت المعلومات، وتذكرها.

(٣) متطلبات رسم الخريطة الذهنية:

متطلبات رسم الخريطة الذهنية بسيطة ومتوفرة للجميع وهي:

أ- ورقة بيضاء غير مسطرة.

ب- أقلام ملونة وأقلام رصاص.

ت- عقلك.

ث- خيالك.

(٤) خطوات رسم الخريطة الذهنية:

إن خطوات رسم الخريطة الذهنية سهلة ومنطقية ومتسلسلة:

أ- ضع ورقة بيضاء غير مسطرة بشكل أفقي، وضع في منتصفها عنوان الخريطة (كلمة أو صورة)

ب- أطلق الفروع الرئيسية من مركز الخريطة الذهنية، واكتب على كل فرع كلمة واحدة، أو جملة مختصرة جدا.

ت أطلق فروع المستوى الثاني والثالث ... وهكذا.

مع مراعاة ما يلي:

١- أن يكون اتجاه رسم الخريطة بطريقة دائرية باتجاه عقارب الساعة.

٢- إستخدام الألوان، ويجب أن يكون كل فرع رئيسي وتفرعاته من نفس اللون.

٣- أن تكون الكلمات واضحة وتكتب فوق الخطوط المنحنية، وإن كتبنا جملا يجب أن تكون مختصرة للغاية.

٤- استخدام الصور والأشكال كلما كان ذلك ممكنا، لأن الصورة أو الشكل لها قوة وتأثير ألف كلمة على التذكر والاستيعاب.

٥- إن كان لدينا أكثر من كلمة نستخدم الوصلات (الانحناءات) بحيث نكتب كلمة واحدة على كل وصلة.

٦- استخدام خطوطا منحنية، لأن الخطوط المستقيمة تسبب الملل والشرود الذهني.

٧- أن لا تنتهي الخطوط بأي دوائر أو أشكال هندسية، بل تبقى مفتوحة.

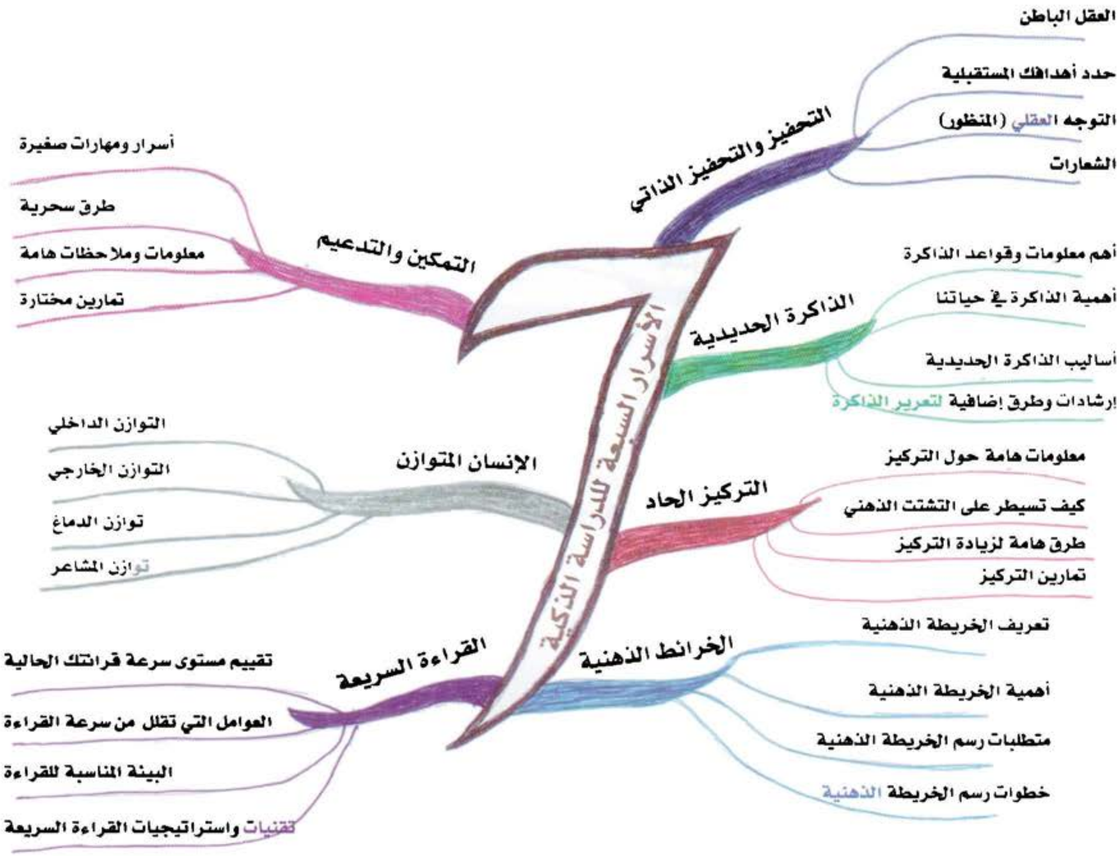
(١) أمثلة لخرائط ذهنية:

صديقي الطالب، فيما يلي أمثلة لمجموعة خرائط ذهنية:

مثال (١) خريطة ذهنية (الأسرار السبعة للدراسة الذكية):

فيما يلي خريطة ذهنية تشرح الأسرار السبعة للدراسة الذكية، أي ملخص هذا الكتاب، وبمجرد النظر وقراءة هذه الخريطة بشيء من التمعن، سوف تستوعب تماما ملخص الكتاب وتستطيع شرحه لأي إنسان. في حين لو كانت نفس المعلومات مسجلة كخطوات تسلسلية سوف لن تستطيع حفظها بنفس السهولة ولن تتمكن من تذكرها بدقة كما هو الحال الآن. سترى أننا وضعنا العنوان في مركز الخريطة وأطلقنا منه سبعة أفرع رئيسية كتبنا على

كل فرع كلمة أو فكرة واحدة تلخص السر أو الجزء المرتبط به. ومن كل فرع تخرج أفرع ثانوية، مع ضرورة أن يكون الفرع الرئيسي والأفرع الثانوية بنفس اللون، كما أن الكلمات تقع فوق الأفرع وليس تحتها أو بجانبها، ولا نضع لها أي إطار أو دوائر أو أشكال هندسية. وحاولنا استخدام أكبر قدر ممكن من الرسوم والأشكال والصور.



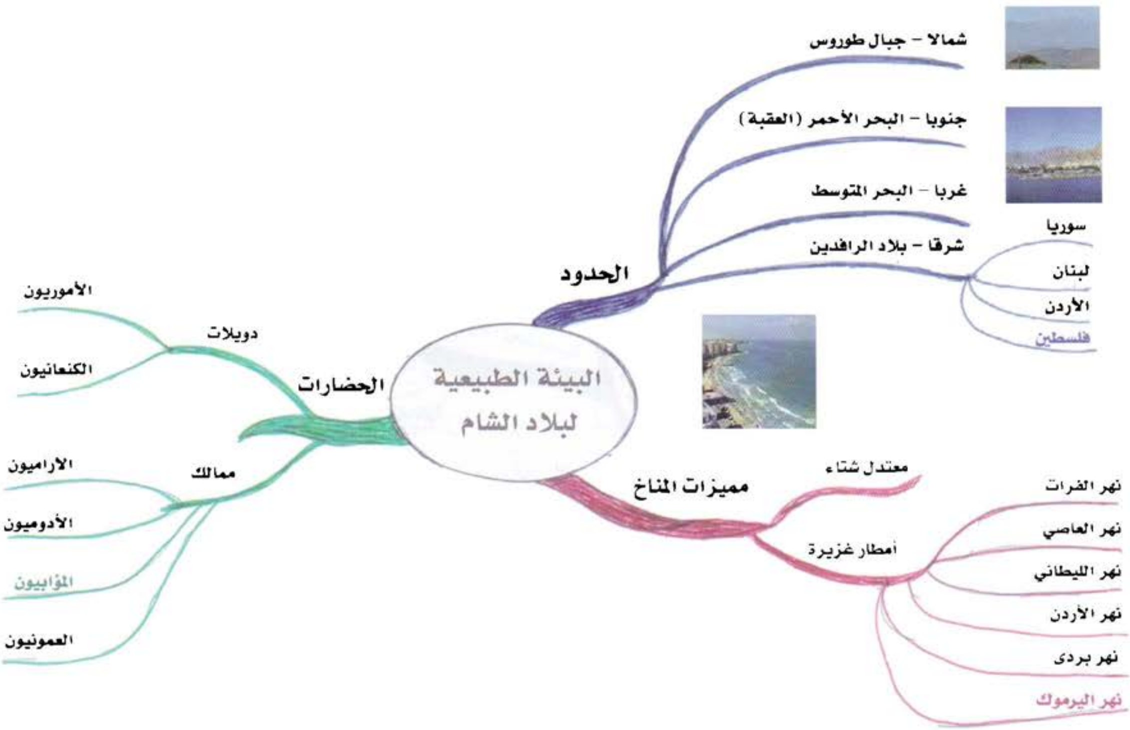
مثال (٢) خريطة ذهنية (البيئة الطبيعية لبلاد الشام)

صف سابع – تاريخ حضارات العالم القديمة

الوحدة الرابعة: حضارة بلاد الشام – الصفحة ٦

فيما يلي النص كما ورد بالكتاب، وسوف نحوله إلى خريطة ذهنية.

البيئة الطبيعية لبلاد الشام: تمتد بلاد الشام من جبال طوروس شمالا إلى البحر الأحمر (خليج العقبة) جنوبا، ومن البحر المتوسط غربا إلى بلاد الرافدين شرقا، وتضم حاليا: سوريا، ولبنان، والأردن، وفلسطين. تتميز هذه المنطقة باعتدال المناخ شتاء، ووفرة المياه في معظم أراضيها، بسبب غزارة الأمطار ووفرة الأنها،ر مثل: نهر الفرات، ونهر العاصي، ونهر الليطاني، ونهر الأردن، ونهر بردى، ونهر اليرموك.



لو وضعت هذا الدرس، على بساطته، على شكل خريطة ذهنية، فإن رؤيتك لها بشكل شمولي بعد إنجازها سوف يسهل حفظها، كما أن وجود الصور والرسومات أيضا يسهل حفظها، وكونك صممت الخريطة بيدك، فإن ذلك سينبه عقلك إلى الاهتمام والتركيز مما يسهل الحفظ، وبالتالي لن تكون محتاجا لدراسة الدرس مرة أخرى وقت المراجعة أو وقت الامتحان، لأنك ستحتاج فقط للنظر إلى الخريطة، وإن أحببت تثبيت المعلومات، قم بالتسلية برسمها مرة أخرى.

وإن خشيت نسيان بعض المعلومات، قم باستخدام الطرق الذكية للتذكر لربطها وعدم نسيانها، فمثلا، لتتذكر أن بلاد الرافدين تضم سوريا، ولبنان، والأردن، وفلسطين، خذ مثلا الحرف الأول من اسم كل دولة ينتج لدينا كلمة سلاف وتخيل سيدة اسمها سلاف (الحرف الأول من اسم كل بلد)، تعشق بلاد الرافدين، وتضمهم إلى جهة قلبها، ... هذه صورة قد تساعدك على الحفظ.

لحفظ الأنهار (الفرات، والعاصي، والليطاني، والأردن، وبردى، واليرموك) تخيل:

- الأخت الكبرى فرات
- تسقي أخيها الصغير مع أنه عاصي، ولكنها حنونة، ولا تستطيع أن تتركه يعطش ويجف.
- وله صديق اسمه الليطاني، وهو من أصل إيطالي.
- وقام الثلاثة: فرات وعاصي والليطاني بزيارة لنهر الأردن، ووجدوا عنده ضيفين صديقين بردى واليرموك.

قصة كهذه على بساطتها قد تساعد على الحفظ ... جربها بنفسك.

لنفترض أنك تتذكرها كلها بسهولة إلا نهر بردى لا تستطيع حفظه. قم بعمل شيء ما، عملية ربط، أو تخيل أو قصة. فمثلا نقول لأنفسنا: عندما زار فرات والعاصي والليطاني نهر الأردن، وجدوا عنده ضيفين هما نهر بردى ونهر اليرموك، واستغربوا أن بردى يرتدي الكثير الكثير من الملابس وسألوا نهر الأردن لماذا يلبس هذه الكمية من الملابس؟ قال لأنه يشعر بالبرد بشكل دائم، ولذلك اسمه بردى. وهذا سيعمق الحفظ أكثر، وكأن هذه العمليات تنشئ ومشاعراً وتخيلاً وربطاً، فتصبح المعلومة حميمة، وقريبة إلى القلب، وسهلة على العقل.

مثال (٣) خريطة ذهنية (مظاهر الحياة الفكرية والأدبية والعلمية والفنية لحضارة وادي النيل):

صف سابع – تاريخ حضارات العالم القديمة

الوحدة الخامسة: حضارة وادي النيل – صفحة ٤٠

فيما يلي النص كما ورد في الكتاب، وسوف نحوله إلى خريطة ذهنية.

أولا: الحياة الفكرية والأدبية:

١- الكتابة: تقدمت الآداب في مصر القديمة كثيرا مقارنة بعصرها، فقد استطاع المصريون القدماء أن يطوروا كتابة خاصة بهم عرفت باسم الكتابة (الهيروغليفية) ومعناها باليونانية الكتابة المقدسة، وساعدت الكتابة سكان حضارة وادي النيل على تدوين أخبارهم وعلومهم وآدابهم ومعتقداتهم.

وقد كتب المصريون القدماء على لفائف مصنوعة من أوراق نبات البردى، كما كتبوا على جدران المعابد والمقابر، وعلى المسلات الحجرية.

٢- الآداب: عرف المصريون القدماء أنواعا مختلفة من الآداب، فمنها الأدب الديني الذي تناول العقائد الدينية عند المصريين القدماء، والأدب القصصي الذي يختص بالأحداث الواقعية في حياة الناس، وأدب المديح من شعر ونثر واستخدم في مدح الملوك.

ثانيا : الحياة العلمية:

وصلت الحضارة المصرية القديمة إلى مستوى متطور إذا قورنت بعصرها، فقد حققت إنجازات كبيرة في علم الفلك، والرياضيات، والطب، وغيرها من العلوم.

في الشكل التالي ملخص لأهم إنجازات الحضارة المصرية العلمية:

أهم الإنجازات العلمية لدى حضارة وادي النيل

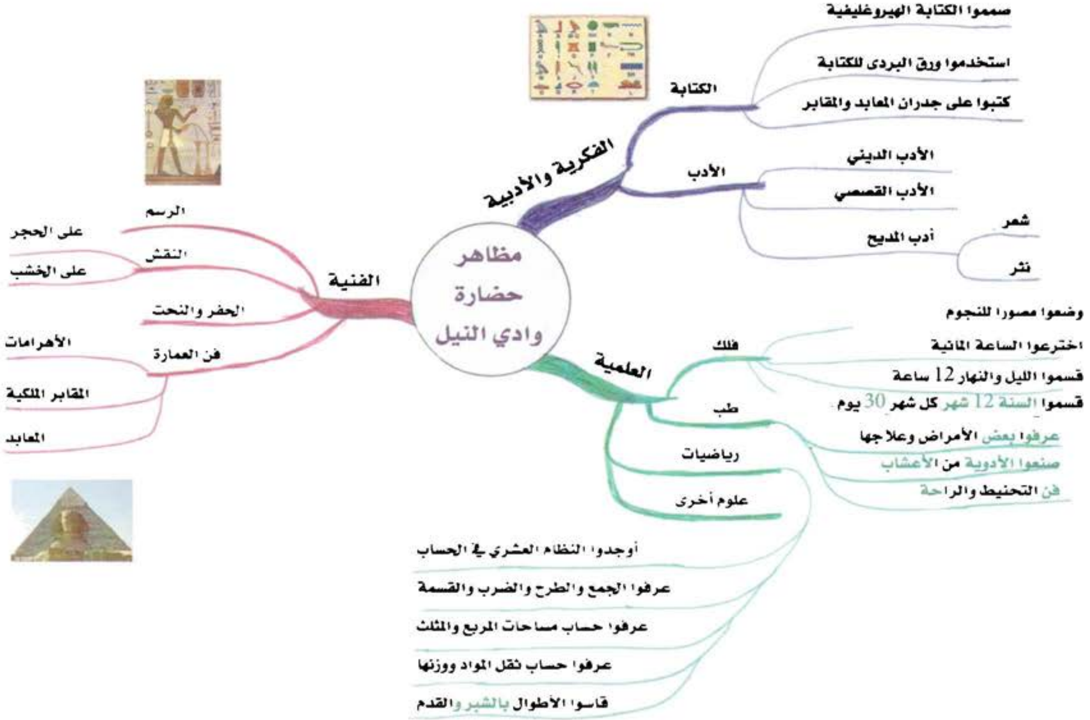
الرياضيات	الطب	الفلك
- أوجدوا النظام العشري في الحساب. - عرفوا الجمع والطرح والضرب والقسمة. - عرفوا الكسور البسيطة. - عرفوا حساب مساحات المربع والمثلث والدائرة. - عرفوا حجم الهرم الكامل والناقص. - حسبوا ثقل المواد ووزنها. - قاسوا الأطوال بالشبر والقدم والخطوة.	- أتاح لهم التحنيط التعرف على أجزاء الجسم الداخلية. - أجروا بعض العمليات الجراحية في اليد والأنف والرجل. - صنعوا الأدوية من النباتات والأعشاب. - عرفوا بعض أمراض الجسم وكيفية علاجها. - -	- وضعوا مصوراً للنجوم. - اخترعوا الساعة المائية. - قسموا الليل والنهار إلى اثنتي عشرة ساعة لكل منهما، وعرفوا أوقات الكسوف والخسوف. - قسموا السنة إلى اثني عشر شهرا، وكل شهر إلى ثلاثين يوما، ثم أضافوا خمسة أيام، لتصبح السنة 365 يوما، وهو ما يسمى بالتقويم.

ثالثا : الفنون:

تأثرت الفنون بالعقائد الدينية وبمظاهر الحكم والعادات والتقاليد. وقد برع المصري القديم في فن الرسم، فزين جدران المقابر بالرسوم والصور، أما في فن النقش فقد نقش على الحجر والخشب الأشكال المرسومة لتظهر بشكل بارز، وحفر الرسوم لتظهر بشكل غائر، وقام بنحت التماثيل وخاصة للملوك، ووضعها في المعابد بقصد العبادة والتقديس، حيث نحتت بأوضاع مختلفة كالوقوف والجلوس والقرفصاء ... وغير ذلك. أما في العمارة وفنونها فقد برع المصري القديم كثيرا في هذا المجال، وتشهد على ذلك الأهرامات والمقابر الملكية والمعابد، التي لا تزال آثارها ماثلة حتى يومنا هذا.

انتهى الدرس كما جاء تماما في الكتاب المدرسي، وأعتقد أنه يشمل مواضيع عديدة يجب حفظها وتذكرها. ولكن مجرد قراءة الموضوع لا يكفي لحفظه بأكمله ولذلك تعتبر الخرائط الذهنية مفيدة جدا، إذ أنها تسهل حفظه وتذكره.

دعونا نجرب تحويل هذا الدرس إلى خريطة ذهنية أو أكثر إذا دعت الحاجة، ولنرى تأثير تحويل الدرس إلى خريطة ذهنية على قدرتنا على تذكره.



أعتقد أن منظر هذه الخريطة ووجود كل المعلومات أمامك في صفحة واحدة، ووجود الألوان والأشكال والصور فيها، سوف يسهل عليك حفظها وتذكرها ... جرب بنفسك.

صديقي الطالب، يمكن أيضا استخدام الخرائط الذهنية في تبسيط وتسهيل فهم وحفظ أي مادة بما فيها العلوم. وفيما يلي مثال عن درس "المبلمرات" – كيمياء (الجزء الثاني) – صف عاشر صفحة ٨٧. ومختصر الدرس كما يلي:

المبلمرات: تلعب الصناعات الكيميائية دورا هاما في حياتنا، فالمنظفات المنزلية، والأدوية، والمطهرات وكثير من الملابس التي نرتديها، وعلب البوظة، وعلب الألبان التي نستخدمها وأكياس النفايات وغيرها من المواد مصنوعة من مشتقات النفط بعد إجراء بعض التفاعلات عليها، لكي تكتسب خواص معينة مرغوبة. ويطلق على مجموعة الصناعات التي يتم بواسطتها الحصول على هذه المواد بالصناعات البتروكيميائية. ومن الأمثلة على منتجات هذه الصناعات وما يعرف بالمبلمرات، وسنتناول في هذا البند بعض الأمثلة على المبلمرات وتركيبها، وبعض خصائصها واستعمالاتها.

١- عملية البلمرة:

هل شاهدت أعمال البناء أثناء إنشاء المساكن الضخمة؟ إن وحدة البناء في هذه المساكن هي الطوبة (البلكة) ويمكن تشبيه تفاعل البلمرة بعملية بناء جدار ضخم من وحدات صغيرة (الطوبة)، فالبلمرة تفاعل كيميائي ترتبط فيه وحدات صغيرة نسبيا تدعى بالأحاديات أو المونومرات مع بعضها مكونة جزيئا واحدا ذا كتلة جزيئية عالية جدا يسمى المبلمر ويختلف المبلمر في صفاته عن صفات المونومر اختلافا كليا.

٢- أنواع المبلمرات

تقسم المبلمرات إلى قسمين رئيسين هما:

أ- المبلمرات الصناعية

عرفت سابقا أن ما يميز الألكينات وجود الرابطة الثنائية بين ذرتي كربون متجاورتين، وأن وجود هذه الرابطة يجعل جزيئات الألكينات نشطة كيميائيا، ويمكن إنتاج العديد من المبلمرات بوساطة الإضافة لعدد كبير من جزيئات ألكين صغيرة (مونومرات) لترتبط معا عبر روابط كيميائية مكونة جزيئات ضخمة تحتوي الواحدة منها عددا كبيرا من الذرات يتراوح عددها ما بين ١٠٠٠ و ٢٠٠٠٠٠ ذرة، ومن الأمثلة على ذلك:

١- مبلمر متعدد الإيثلين (البولي إيثلين)

٢- التفلون

٣- الألياف الصناعية

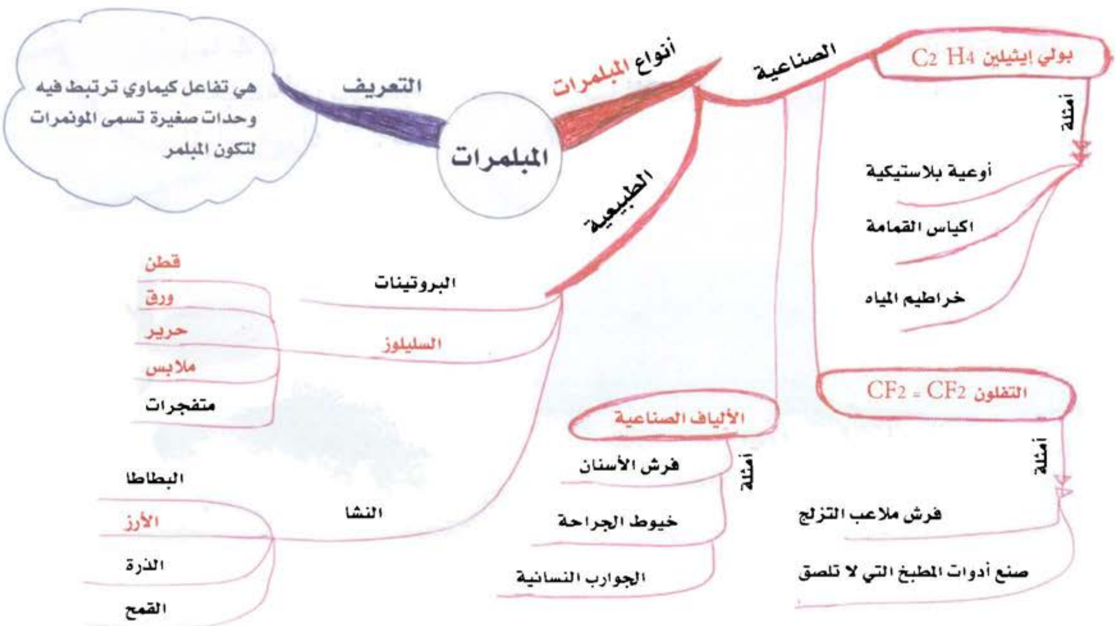
ب- المبلمرات الطبيعية

تزخر الطبيعة بأمثلة عديدة من جزيئات عملاقة ذات كتل جزيئية عالية وتلعب هذه الجزيئات دورا هاما في كيمياء المواد الحية، وفيما يأتي أمثلة منها:

١- النشاء: يوجد هذا المبلمر في العديد من المواد الغذائية كالبطاطا والأرز والذرة والقمح.

٢- السليلوز: يوجد هذا المبلمر في الخشب والقطن والورق والحرير الصناعي والألبسة القطنية والمتفجرات.

٣- البروتينات



تمارين:

صديقي الطالب:فيما يلي بعض التمارين التي تهدف إلى تدريبك على التداعي الحر للأفكار، أي كيف يصبح عقلك قادرا على توليد الأفكار. والتمرين عبارة عن أفكار والمطلوب منك تحويل كل فكرة إلى خريطة ذهنية والأفكار هي:

١- تخطيط لأسبوع كامل.

٢- التخطيط لرحلة مع الأصدقاء.

٣- مراحل حياة الإنسان، ومزايا كل مرحلة.

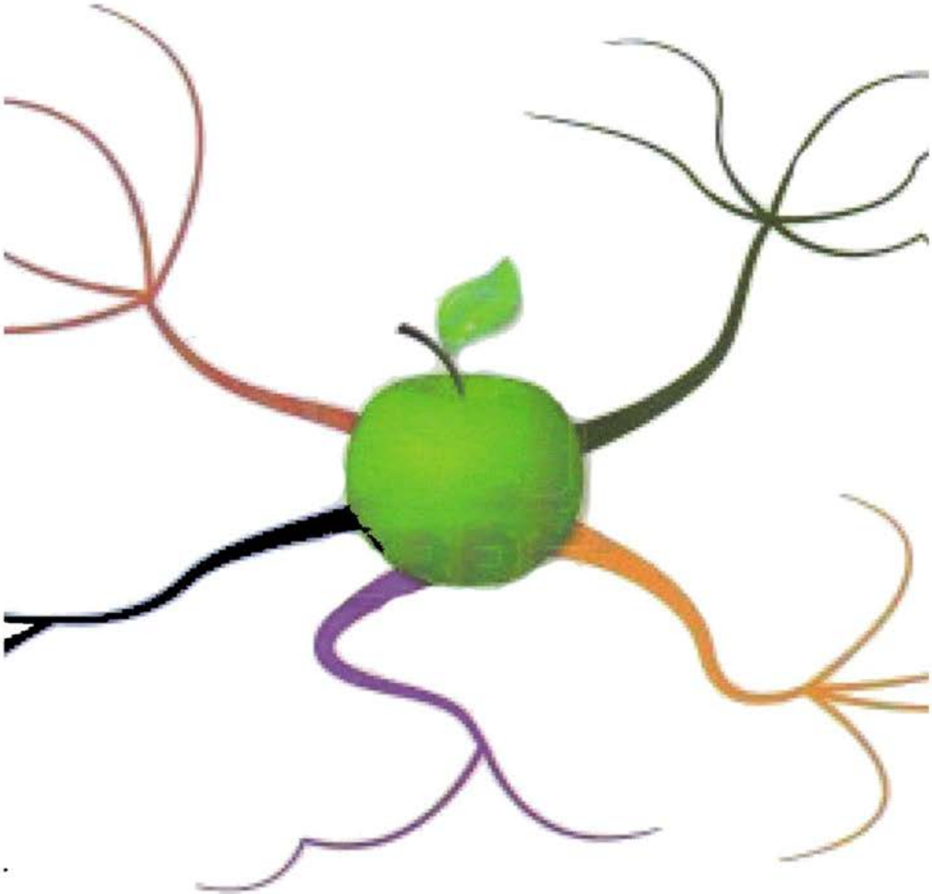
٤- مقارنة ما بين الحياة البرية والبحرية.

صديقي الطالب، كما ترى فإن هذا الجزء صغير في صفحاته، إلا أنه كبير في أثره على الدراسة والفهم والحفظ. أرجو منك أن تتخذ قرارا باستخدام الخرائط الذهنية بشكل دائم، وفي كل فرصة ممكنة، حتى تتحول إلى مهارة، وتصبح عادة آلية، فتستخدمها داخل الفصل، وانت تسمع للشرح (كأداة لترتيب الأفكار) وكذلك تستخدمها داخل المنزل وأنت تراجع دروسك (كأداة تلخيص)، وكذلك وأنت تحضر لأي درس قادم (كأداة تخطيط).

إنها في غاية البساطة، رغم انك قد تجدها صعبة أو مملة في البداية، وقد تعتقد أنها تستهلك وقت طويل، والحقيقة أنها توفر الوقت خصوصا عندما تتاكد بانها سوف تثبت لك المعلومات وتنظمها وتغنيك عن تكرار المراجعة لمرات عديدة.

صديقي الطالب، كيف يمكنك الاستفادة من سر "الخرائط الذهنية" في دراستك؟

حوّل كل درس مهم إلى خريطة ذهنية، سواء كنت داخل الفصل أو في المنزل، وسوف تلاحظ الاختلاف الكبير في سرعة الاستيعاب، وسهولة التذكر، وهذا ما تحققه لك مهارة الخرائط الذهنية في دراستك، لذلك، أرجو منك الاستمرار في تطبيقها إلى أن تصبح عادة دائمة لديك ومهارة متقنة.



السر الخامس: القراءة السريعة

كلما زادت سرعة قراءتك زاد استيعابك

وهو عكس المعتقد القديم الذي يحث على التأني في القراءة لزيادة الاستيعاب والسر في ذلك أن العقل يشت في حالة بطء القراءة ويحافظ على تركيزه في حالة سرعة القراءة. ولإتقان مهارة القراءة السريعة سوف نستخدم مجموعة من الاستراتيجيات ومجموعة من التقنيات:

تقنية القراءة باليد

تقنية القراءة بالعين

تقنية القراءة بالعقل

١. تقييم مستوى سرعة قرائتك الحالية

٢. العوامل التي تقلل من سرعة القراءة

٣. البيئة المناسبة للقراءة

٤. تقنيات واستراتيجيات القراءة السريعة



صديقي الطالب، بعد أن عرفنا وأتقنا السر الأول "التحفيز والتحفيز الذاتي"، والسر الثاني "الذاكرة الحديدية"، والسر الثالث "التركيز الحاد"، والسر الرابع "الخرائط الذهنية" نبدأ الآن رحلتنا في السر الخامس "القراءة السريعة"، إن معظمنا يهدر الكثير من الوقت في القراءة، فنحن في الغالب نقرأ ببطء، ونقرأ كلمة كلمة، وحرف حرف، تماما كما علمونا ونحن أطفال صغار كيفية التهجئة والقراءة. ولكننا كبرنا، ولم يعلمنا أحد كيف يجب أن نغير طريقة قراءتنا، فنحن لم نعد أطفالا صغارا نتعرف على الحروف والكلمات، لقد أصبح لدينا عيونا قوية مدربة، وعقولا مكتملة النضج والنمو، ومليئة بالكلمات والمعاني (قاموس شخصي) ولذلك فإننا لا نحتاج للقراءة ببطء، فهذا هدر للوقت والجهد والتركيز.

في هذا الجزء سوف نتعرف على التقنيات والاستراتيجيات التي تساعدنا على سرعة القراءة، ولقد أكدت الأبحاث الحديثة أن سرعة القراءة تتناسب طرديا مع زيادة الفهم والاستيعاب، والسر في ذلك أن العقل يشت في حالة القراءة البطيئة، ولكنه يبقى متنبها مركزا في حالة القراءة السريعة.

الآن وقبل كل شيء، اود أن تتعرف على معدل سرعتك الحالية في القراءة. إحسب الوقت الذي تستغرقه في قراءة القطعة التالية وعنوانها "إدارة الوقت" إحص الكلمات التي قرأتها واقسمها على عدد الدقائق التي استغرقتها في القراءة، تصل إلى سرعتك بالدقيقة الواحدة. إن معظم الطلبة الذين تدربوا في مركزنا (مركز سقراط للتدريب والتخطيط الإبداعي) كان معدل قرائتهم ما بين ١٠٠ و ١٢٥ كلمة في الدقيقة، والرائع أنهم خلال أسبوعين فقط من التدريب باستخدام تقنيات القراءة السريعة قفزوا إلى ٣٠٠ كلمة بالدقيقة. إنك حتما تعرف ما الذي يعنيه أن تقفز من ١٠٠ — ٣٠٠ كلمة بالدقيقة، إنه يعني أن تختصر ثلثي الوقت، أي أن ما كنت تحتاج إلى ٣ ساعات لقراءته سوف يحتاج منك الآن ساعة واحدة فقط، وتخيل روعة أن تقرأ بسرعة ٥٠٠ أو ٦٠٠ كلمة في الدقيقة.

(أ) تقييم مستوى سرعة قراءتك

صديقي الطالب، أرجو منك قراءة القطعة التالية بسرعتك الحالية، وحساب الزمن بالدقائق:

"إدارة الوقت"

"الوقت كالسيف .. إن لم تقطعه .. قطعك"

- هل يمكن زيادة عدد الساعات والدقائق في اليوم الواحد؟ إذا لم يكن ذلك ممكنا!! هل هي حقيقة ما يسمى بـ"إدارة الوقت"؟

- هل يمكن مضاعفة إنتاجيتنا ضمن نفس عدد الساعات المتاحة؟
- هل الرغبة في إرضاء الناس، والخوف من إحراج الآخرين، يعتبر ضربة قاضية لمحاولاتك استخدام وقتك بكفاءة وحكمة؟

الهدف العام من إدارة الوقت:

كيفية استثمار الوقت بالشكل الأمثل، وكيفية جعل الأربع وعشرين ساعة في اليوم فعالة بأكبر قدر ممكن.

الأهداف الفرعية:

- إن قيمة إدارة الوقت ليست التحكم في الوقت ذاته، بل في الطرق التي يمكن بها استخدام الوقت للارتقاء بحياتك وتحسين وضعك، وهنالك ثلاثة طرق للقيام بذلك:

١. تجنب الإجهاد

٢. التوازن (بين العمل والحياة الشخصية).

٣. تحقيق الأهداف: للاستمتاع بتحقيق أهدافك، فإنك في حاجة للوقت الذي يتيح لك ذلك، وبدون الوقت لن تحقق شيئاً.

وبذلك، فإننا لا نسعى من "إدارة الوقت" إلى إيجاد المزيد من الوقت، ولكن الوصول إلى حياة أفضل وأرقى، والسعي إلى نوعية الوقت وليس كميته.

١.تجنب الإجهاد

إن ضياع الوقت يصيبنا بالإجهاد، لأننا عند ذلك نسعى إلى أداء كثير خلال وقت قصير للغاية ... هنا يكون اتخاذ القرارات في عجالة، ويتم العمل والتنفيذ تحت ضغط شديد.

كما أن التخطيط بهذه الحالة تم التخلي عنه، واستبدل الاندفاع مكان التفكير، فتعيش في صراع لإتمام العمل، وتتضاءل الكفاءة، وتتبدد مواعيد الانتهاء والتسليم في هذا الجو ... كما يزداد التوتر وتحتد الطباع، فيظهر الإجهاد.

إذاً، كل إضاعة للوقت تؤدي إلى الإجهاد، وبالتالي علينا الحرص على عدم إضاعة الوقت، واستغلاله بالشكل الأمثل والأكثر فاعلية.

<u>إدارة الوقت = إدارة الإجهاد</u>

إن الإجهاد مرتبط بالمشاكل الصحية الخطيرة مثل النوبات القلبية، والسكتات القلبية، مما يهدد حياتنا ويهدد مؤسساتنا بميزانيات علاجية هائلة، وخسارة فادحة في حالات الوفاة.

لذلك، فإن الوقاية خير من العلاج ... لنوجه جهدنا أصلا إلى منع الإجهاد، بدلا من معالجة حالات الإجهاد.

٢.التوازن (بين العمل والحياة الشخصية)

هنالك من يعمل ساعات طويلة تمتد إلى (١٢) ساعة يوميا، وهذا يعتبر اندفاعا جيدا للعمل في حال أنه مؤقت أو طارئ، نتيجة وجود وضع خاص، أو مشروع خاص يجب إنجازه بوقت محدد ... ولكن لا يمكن أن يكون ذلك صحيا إذا كان دائما.

هنالك من يعتقد أن الاندفاع للعمل، والعمل ساعات طويلة دليل حب العمل والمؤسسة، والحقيقة أن ذلك أمر مشكوك فيه، لأن العمل بهذه الطريقة سوف يكون على حساب حياتك الشخصية، والتي ما أن ترتبك حتى ترتبك قدراتك في العمل والإنجاز.

جيد أن نميز بين الاندفاع القسري والاختياري ... فهناك من هم مدمنون على العمل طول الوقت، ورغم إرادتهم مثل مدمني الكحوليات والمخدرات. وهؤلاء يدفنوا أنفسهم بالعمل وبين أكوام الأوراق، ولكن دون الاعتبار لنتائج ما يقوموا به، وقيمته لمؤسستهم ... وهذا نموذج ضار للشخص والمؤسسة في نفس الوقت.

أما هؤلاء المندفعون بوعي، نتيجة وجود تحد معين أمامهم وأمام مؤسستهم، فهذا أمر مبارك ويستحق المكافأة.

٣.تحقيق الأهداف:

حكمة: "إن لم تعرف إلى أين أنت ذاهب، فلن يهم أي الطرق تسلك"

يمكننا أن نضيف إلى هذه الحكمة ... ولن يهم كم تحتاج وقتاً للوصول إلى هناك.

بدون أهداف تحددها، يصبح مسارك في الحياة عشوائيا، فيه إهمال وانعدام الأثر، وبدون الوقت لن تتمكن من تحقيق أبسط الأهداف.

إن الربط بين إدارة الوقت والنجاح في تحقيق الأهداف، يقدم لنا دليلا واضحا على أن الاقتصاد الحكيم في ذلك المصدر المتاح (الوقت) يثمر نتائج هامة وغنية.

إذاً، الأهداف تشكل طريقا قويا للإنجازات العظيمة، ولكن لا أهداف بدون تحديد وقت لتحقيقها، ولذلك فإن تأكدك من تخصيص الوقت للوصول إلى أهدافك، هو الدور الذي تلعبه "إدارة الوقت".

التخطيط يمكنك من السيطرة

إن التخطيط ليومك، وعدم تركه لنزوات وإزعاجات ومقاطعات الآخرين، هو أهم ما في موضوع إدارة الوقت:

١- حدد أهداف بعيدة المدى والأغراض المرتبطة بها.

٢- حدد الأولويات في هذه الأهداف والأغراض، مستندا في ذلك على أهميتها على المدى الطويل.

١- الأهداف بعيدة المدى:

يميل الناس إلى الابتعاد عن تحديد أهداف لأنفسهم، والسبب في ذلك أن فكرة تحديد الأهداف تبدو كأنها تهديد للإنسان، ويرجع السبب إلى الخوف من الفشل، والخوف من المجهول، والقلق ...الخ.

في أحيان كثيرة، تكون أهداف العمل غير محددة، وغير معلنة من قبل رئيسك بالعمل، وبالتالي يصبح تحديد الأولويات صعب للغاية، لذا عليك أن تتصرف، والأفضل هو أن تطلب مقابلة مديرك وعرض الموضوع عليه:

"لقد قلت لي أنني أنجز عملي بطريقة طيبة، وأنا أقدر ثقتك بي، إلا أنني أشعر بعدم الارتياح لأنني أضطر كثيرا إلى مقاطعتك أثناء العمل، طالبا أن تحدد لي أهم الأشياء التي علي أن أقوم بها في يوم محدد. لقد دونت ما أرى أنه أهم الأهداف بالنسبة لي خلال الشهور الثلاثة القادمة، مع تحديد موعد نهائي لكل منها، ولو وافقت عليها، فلن أضطر إلى الاستمرار في مضايقتك لكي أحصل منك على الموافقة على الأعمال التي أقوم بها، وذلك سيزيد من إنتاجيتي"... وإذا لم تحصل على رد فوري عليك الاستمرار بالطلب إلى أن يتحقق ... إن ذلك يعتبر أهم وثيقة تأمين وظيفي تحصل عليها، لأن كل الشركات عند اتخاذ قرارات إنهاء الخدمات والفصل أو الترقية والزيادات يعتمدون على الإنجازات التي يقوم بها الموظف، وسوف تكون الرابح دائما إذا كانت إنجازاتك واضحة محددة ومدونة، ولن تكون عرضة لمزاجية وذاكرة المدير.

كيف نحدد أهدافنا؟

أولا: إبدأ بهدف بعيد المدى، هدف محدد (مثلا: أريد أن يكون لي عملي الخاص بي خلال (٥) سنوات).

ثانيا: ضع أهدافاً متتالية متتابعة قصيرة المدى، توصل إلى تحقيق الهدف بعيد المدى... بمعنى آخر حدد هدفاً كبيراً ثم عليك بتجزئته إلى أهداف أصغر، والتي تتميز بوضوحها وسهولة تنفيذها. ومثال على ذلك:

- الاهتمام الشديد بعملي الحالي وتحقيق دخل مرتفع.
- ادخار جزء جيد من دخلي الشهري لتأمين رأس المال اللازم لعملي المستقبلي الخاص.
- التدرب على كل النواحي الفنية والإدارية اللازمة لإنجاح العمل.

هذا ينطبق على أي هدف في حياتنا سواء شخصياً أو مهنياً.

الأهداف الفعالة:

لكي تكون الأهداف فعالة، لا بد أن تتمتع بالصفات التالية:

١- واقعية، حيث أن الأهداف المبالغ فيها تؤدي إلى الإحباط وقتل الروح المعنوية، كما أن الأهداف السهلة تؤدي إلى الكسل والإهمال.

٢- محددة، بحيث يمكن قياسها.

٣- لها موعد نهائي، وبدون ذلك لن تؤخذ بجدية ... كما أن الموعد النهائي يزودنا بالإحساس بحاجة ملحة عاجلة. إن الأهداف بدون مواعيد نهائية تصبح كالأحلام. فكيف يمكنك أن تعرف ما إذا كنت قد نجحت في عملك أو نشاطك، إذا لم يكن هناك هدف واضح لهذا العمل وهذا النشاط؟

٤- مدونة، وذلك لضمان عدم نسيانها، والإحساس بالمسؤولية الدائمة تجاهها، كما يفضل أن تكون مدونة بطريقة تجعلها مرئية بشكل دائم.

٥- مرنة، لأن الظروف المحيطة متغيرة، وأحيانا خارجة عن إرادتك، لذا يجب فحص ومراجعة الهدف عند تغير الظروف، وعدم العناد في حال اتضح أنه أصبح غير قابل للتحقيق ... ويجب عمل التعديلات المطلوبة. ولكن لا تسرع بتضييق أهدافك، فقد تتغير الأمور لصالحك، خصوصا عند ضخ همة أكبر.

٦- قابلة للتحقيق والقياس، أي لا تكون أهدافا تعجيزيةً غير قابلة للتحقيق مما يسبب الإحباط والفشل، وكذلك أن تكون قابلة لقياس حيث نسبة الإنجاز.

٢- حدد الأولويات:

- إن الأولويات هي أغراض (أهداف مرحلية)، تم ترتيبها حسب الأهمية التي تتمتع بها، فتخيل اهتماماتك بشكل عامودي، سيكون على رأس القمة، أكثرها أهمية، وصاحب الأولوية رقم (١) ويليه الأقل أهمية ويأخذ الرقم (٢) ... وهكذا.
- يجب التمييز دائما بين درجة الأهمية، ودرجة الإلحاح لأي مهمة.
- "إن الشيء المشترك بين كل الناجحين في العالم أنهم ينجزون الأكثر أهمية، ثم الأهم، ثم الأقل أهمية".

هذه قاعدة سحرية للنجاح والإنجاز. عليك دائما أن تحدد أولوياتك، وتبدأ بالأهم وتصر عليه حتى تنجزه ثم الذي يليه وهكذا .. وإذا لم يتسع يومك لإنجاز كل ما رغبت به فلا بأس، فأنت على الأقل وضعت وقتك في خدمة الأمور الأكثر أهمية.

صديقي الطالب، فيما يلي مجموعة أسئلة حول القطعة، أرجو منك الإجابة عليها:

س (١)

ما هو الهدف العام من دورة إدارة الوقت؟



س(٢)

إذكر أحد الأهداف الفرعية؟

س (٣)

صح أم خطأ ؟

إدارة الوقت = إدارة الإجهاد

س (٤)

أكمل الحكمة التالية: "إن لم تعرف إلى أين أنت ذاهب، فلن يهم ....

س (٥)

صح أم خطأ؟

إن التخطيط ليومك هو أهم ما في إدارة الوقت

س (٦)

أكمل الجملة التالية: يميل الناس للابتعاد عن تحديد .... لأنفسهم

س (٧)

صح أم خطأ؟

أن الأهداف يجب أن تكون واقعية

س (٨)

صح أم خطأ؟

أن الأهداف يجب أن تكون غير محددة



س (٩)

صح أم خطأ؟

أن الأهداف يجب أن تكون مدونة

س (١٠)

صح أم خطأ؟

أن الأهداف يجب أن تكون ثابتة (غير مرنة)

صديقي الطالب، الآن قيم سرعة قرائتك الحالية حسب الجدول التالي:

نوعية القاريء	عدد الكلمات في الدقيقة	معدل الاستيعاب
بطيء	١٠ –١٠٠	أقل من ٤ إجابات صحيحة
مقبول	١٠٠– ٢٠٠	٤ / ٥ إجابات صحيحة
جيد	٢٠٠ – ٤٠٠	٦ / ٧ إجابات صحيحة
جيد جدا	٤٠٠ – ٦٠٠	٨ / ٩ إجابات صحيحة
ممتاز	٦٠٠ وأكثر	١٠ إجابات صحيحة

قد تجد أنك بطيئا أو مقبولا، ولكن لا تقلق، فغالبية الناس قبل التدريب وقبل إتقان مهارة القراءة السريعة يكونون في هذا المستوى، وما أن تتدرب على التقنيات والاستراتيجيات التي ستتعرف عليها في الصفحات التالية، وتضعها موضع التنفيذ، فإن سرعتك سوف تتضاعف، إنها مجرد عملية تدريب ومهارة.

وللعلم، فإن أسرع ١٠ قراء في العالم:

	الاسم	البلد	عدد الكلمات / الدقيقة
١-	شون آدام	أمريكا	٣٨٥٠
٢-	جيتل جنارسون	النرويج	٣٠٥٠
٣-	فاندا نورث	بريطانيا	٣٠٠٠
٤-	كريس فان أكين	هولندا	٢٥٢٠
٥-	ميثيما كورك	هولندا	٢١٠٠
٦-	لوك فان هوف	هولندا	١٩٠٦
٧-	مايكل جي جلب	أمريكا	١٨٠٥
٨-	سينامون آدام	أمريكا	١٧٨٢
٩-	جيمس لونجورث	بريطانيا	١٦٥٠
١٠-	فرانك فان ديربول	هولندا	١٥٠٦

(٢) العوامل التي تقلل من سرعة القراءة (مشكلات القراءة السريعة):

صديقي الطالب، يوجد عدة أسباب تقلل من سرعة القراءة لديك، وهي:

١- قراءة كل كلمة على حدة.

لقد تعلمت وأنت طفل صغير أن تقرأ بالنظر إلى كل حرف على حدة ثم نطقه، لتكوين الكلمة، وبعد أن تحدد نطق الكلمة، يمكنك استيعاب معناها، وبعد ذلك تعلمت أن تقرأ كل كلمة على حدة، لتكوين جملة ذات معنى، وعندما كبرت، لم يعلمك أحد كيف أن ذلك لم يعد ضروريا، وانك تمتلك الآن عينان مدربتان وعقل قوي فيه آلاف الكلمات، ويمكنك قراءة كلمتين أو ثلاث أو سطر كامل بنظرة واحدة مع الفهم والاستيعاب الكامل.

٢- القراءة بصوت مرتفع:

- يعتقد البعض أن القراءة بصوت مسموع تساعد على الاستيعاب والفهم، وهذا غير صحيح إطلاقا.
- إن القراءة الصامتة، تساعد القارئ على توظيف العين والدماغ (٥٪ من النشاط للعين و ٩٥٪ كنشاط ذهني) بينما يضاف إلى ذلك جهاز النطق في القراءة الجهرية. لذلك فإن القراءة الجهرية هي الأكثر صعوبة، وتحتاج إلى وقت أطول، لأن القارئ سيقرأ كل كلمة مع مراعاة الضوابط، والوقف، ونبرة الصوت، وتغييره ليتواكب مع المعنى ... إلخ.
- متى نقرأ بصوت؟ عندما نريد أن نسمع ما نقرأ، ونقيمه مثل التدرب على قراءة القرآن الكريم، أو خطبة أو قصيدة شعر.

٣- القراءة بالتحريك الخاطئ للعين:

كثير من القراء عندما ينتهون من سطر، ويشرعون بالذي يليه، يقفزون إما إلى بداية نفس السطر، أو يتجاوزون السطر المراد قراءته بسطر أو اثنين، وهذه من الأخطاء التي تقلل السرعة، وتشتت الذهن بنفس الوقت.

٤- ضعف التركيز:

إن أسباب ضعف التركيز كثيرة، ومن أهمها:



- عدم وجود هدف من القراءة.
- الحالة الذهنية المشوشة وغير الصافية.
- صعوبة المادة.
- عدم جهوزية المكان والأدوات.
- فقدان الاهتمام بالمادة.

٥- قلة ممارسة القراءة، حيث أن القراءة السريعة مهارة مثل أي مهارة أخرى، يجب ممارستها باستمرار وتمرينها.

٦- التراجع

هو معاودة قراءة النص المقروء مرة بعد أخرى. وهذا يضعف الاستيعاب ودرجة الفهم، ولا يزيدهما كما يعتقد البعض، وذلك لأن التكرار يفقدك خط الإحساس بالقطعة بالكامل، مما يؤثر سلبا على الفهم، وهذا يسبب إحباطا شديدا، ويقلل من سرعة القراءة.

- أنواع التراجع

١- تراجع عن وعي.

٢- تراجع بدون وعي.

- إن سبب التراجع هو التركيز على الأحرف وليس على الكلمات، مما يقضي على المعنى العام، وبالتالي يجبرك على الإعادة. ومن أجل التخلص من بطء القراءة والتراجع فيما يلي مجموعة من الإرشادات:

١- ارغم نفسك على عدم التراجع، وثق في قدرتك على ذلك، ولا تلتفت لوسواس النفس التي توهمك أنك لم تفهم النص.

٢- تأكد من سلامة نظرك.

٣- لا تقرأ بصوت مرتفع.

٤- استخدم الدليل البصري (الأصبع أو القلم)، وسيتم شرحه في تقنيات واستراتيجيات القراءة.

٥- وسع مجال نظرك، وتدرب على قراءة كل كلمتين أو ٣ أو سطرا كاملا.

٦- عش مع المؤلف وأفكاره وركز على الكلمات والمعاني ولا تركز على الأحرف.

٧- لا تتقيد بسرعة واحدة، لأن ذلك يؤدي إلى الرتابة والملل.

٨- استخدم المسطرة وذلك بوضعها تحت السطر الذي تقرأه حتى تضمن عدم التراجع أو التحريك الخاطئ للعين، وانقلها سطرا بعد سطر.

٩- استخدم ورقة أو كرتونة وذلك بأن تقص داخلها مساحة (ولنسميها الشباك) تكفي لإظهار سطر واحد فقط من الصفحة التي تقرأها، وكلما قرأت سطرا، تنقل الشباك إلى السطر التالي، وبذلك تتدرب عيناك على الثبات وعدم التراجع أو التحريك الخاطئ للعين.

١٠- استوعب كل التقنيات والاستراتيجيات المشروحة لاحقا، وطبقها في قراءتك السريعة.

(٣) البيئة المناسبة للقراءة:

١- يجب أن تسترخي وتصفي ذهنك قبل القراءة، وأحسن طريقة لعمل ذلك أن تجلس في مكان هادئ، وتقوم بعمل تمارين التنفس والاسترخاء. وإذا كان هنالك ما يشغل بالك، فأفضل شيء أن تكتبه في دفتر ملاحظاتك أو هاتفك الخلوي، ليطمئن عقلك بأنك لن تنساه، وستعود إليه في الوقت المناسب.

٢- استعمل مقعداً مريحاً، ظهره مستقيم، ولكن ليس صلباً. القدمان ملامستان للأرض، والمساحة بين العين والمادة المقروءة (٥٠سم)، تهوية جيدة، حرارة جيدة، إضاءة جيدة، ويجب أخذ فترات استراحة تتحرك فيها وتنظر إلى أشياء بعيدة وجميلة.

٣- ابحث عن ساعتك الذهبية للقراءة، واستغلها أفضل استغلال.

٤- العرض المثالي للصفحة هو (١٠ سم).

٥- الارتفاع الأنسب للمكتب هو (٧٢ – ٨١ سم) وأعلى من المقعد بـ(٢٠ سم).

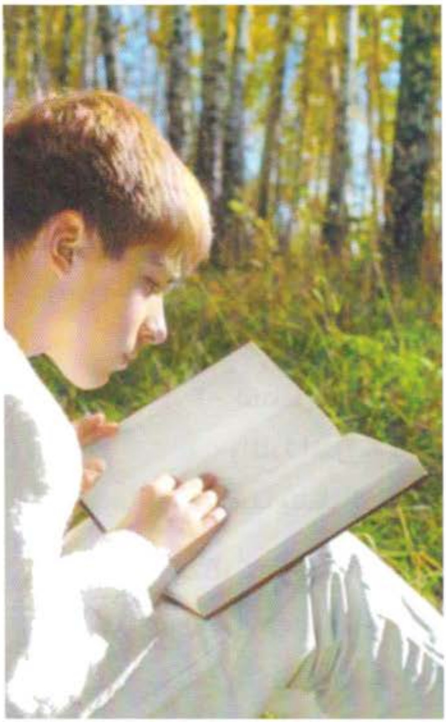
(٤) تقنيات واستراتيجيات القراءة السريعة:

أ- تقنيات القراءة السريعة

صديقي الطالب، فيما يلي تقنيات القراءة الثلاث، والتي إن أتقنتها واستمريت في تطبيقها، سوف لن تصل إلى سرعة ٣٠٠ كلمة في الدقيقة وحسب، بل ستتعداها إلى ٤٠٠، ٥٠٠، ٦٠٠ وأكثر، وسوف تصبح من محبي القراءة وتستمتع وتستوعب كل شيء تقرأه:

١- القراءة باليد:

إن من أكثر الطرق فائدة في مجال تسريع قراءتك أن تستخدم أداة (مؤشر) لكي تمر بها على الكلمات وأنت تقرأها، وقد تكون هذه الأداة عصا الأكل الصيني، قلماً، أصبعاً. وأفضلهم على الإطلاق هو الأصبع، وذلك لأنه معك طيلة الوقت.



إن هذا يذكرنا عندما بدأنا بتعلم القراءة في طفولتنا، حيث كنا نستعمل الإصبع لمساعدتنا على التهجئة، إلا أن الأبحاث الحديثة تؤكد أن العين تتابع لا شعوريا كل شيء يتحرك في محيطها، ولذلك يصبح استخدام المؤشر الذي تستطيع أنت أن تتحكم بسرعة تنقله هو المحرك للعين لالتقاط الكلمات.

ومن فوائد القراءة باليد أنها تساعدنا على قراءة مجموعة من الكلمات بدل القراءة كلمة كلمة، كما أنها تقلل التراجع والارتداد، وتساعدنا على التركيز.

تمرين (١)

القراءة باليد:

عد إلى قطعة (إدارة الوقت)، واقرأها الآن باستخدام تقنية القراءة باليد، ولاحظ التقدم في سرعة قراءتك.

٢- القراءة بالعين:



إن العين من أعظم الأجهزة في جسم الإنسان، ولقد أثبتت الأبحاث أن قوة عين الإنسان تعادل ١٠ آلاف مرة قوة أفضل ما توصلت إليه التكنولوجيا اليابانية في صناعة العدسات.

هل تعرف ما هو مجال الرؤية لعينيك؟

افرد ذراعيك إلى أقصى حد يمينا ويسارا، فيكون هذا هو مجال الرؤية الأفقي للعين. وافرد ذراعيك إلى الأعلى والأسفل فيكون هذا هو مجال الرؤية العمودي للعين. أي أن عيناك تستطيعان أن تريا وتلتقطا كل المعلومات المتاحة في مجال الرؤية الأفقي والعمودي، مهما كانت كثافة هذه المعلومات، وبالتالي ثق بأن عينيك تستطيعان أن تقرآ أكثر من كلمة واحدة في النظرة الواحدة، أي أنهما يمكن أن تلتقطا كلمتين معا، وبعد قليل من التمرين ستجد أنهما تستطيعان أن تلتقطا ثلاث كلمات معا، وأربع، وخمس، وسطر، وفقرة، وصفحة.

إن العين تحتوي على ١٣٠ مليون مستقبل ضوئي، وكل مستقبل ضوئي يتمكن من التقاط خمسة فوتونات (وحدة قياس الطاقة الضوئية) على الأقل في الثانية.

تمرين (٢)

القراءة بالعين:

١- عد إلى قطعة (إدارة الوقت) وجرب الآن استخدام تقنية القراءة بالعين بناء على ثقتك الجديدة بأنك تستطيع أن تقرأ كل كلمتين معا، سوف تذهل من السرعة الفائقة التي تتدرب فيها العين على هذه المهارة، وانتقل بعد عدة محاولات إلى قراءة كل ثلاث كلمات معا، وانظر إلى أي مدى تستطيع أن تتقدم، ولاحظ التقدم في سرعة قراءتك.

٢- عد إلى قطعة (إدارة الوقت)، وضع خطاً تحت أي كلمة في منتصف الصفحة الأولى، أنظر لهذه الكلمة، ستجد أنك وبدون أن تحرك عينيك قادراً على رؤية عدة كلمات حولها، من اليسار لليمين، وفوقها، وتحتها، حاول أن تغمض عينيك وتتذكر الكلمات التي رأيتها. كرر التمرين عدة مرات، وستجد أن عينيك اعتادت رؤية عدة كلمات معا، بدل النظر إلى كلمة كلمة، وحرف حرف.

الآن أصبح لديك مهارتين للقراءة ويمكنك دمجهما معا، وملاحظة الفرق في سرعة قراءتك.

٣- القراءة بالعقل:



المقصود بالقراءة بالعقل أن تركز على معاني ومضمون ما تقرأ، وبالتالي يصبح من السهل على عقلك استيعاب الموضوع، والإسراع في القراءة، لأن الانسجام مع المعاني أصبح عنصرا مساعدا على سرعة قراءتك.

لاحظ أنك تستطيع قراءة أي كلمة بعد إزالة النقاط منها، كما أنك تستطيع قراءة أي كلمة بمجرد معرفة أول وآخر حرفين منها، والسبب في ذلك هو وجود مخزون هائل من الكلمات والمعاني في قاموسك الشخصي. وبذلك لم يعد مطلوبا أو مفيدا أو معقولا القراءة حرفاً حرفاً أو كلمة كلمة، لقد أصبح عقلك القوي الممتلىء بالكلمات والمعاني، قادرا على مجاراتك بأي سرعة تريد.

يتكون المخ من مليارات الخلايا العصبية، وكل خلية قادرة على الدخول بسلاسل عصبية وممتدة (اختلف العلماء في تحديد رقم دقيق لعدد خلايا المخ)، ولكنها كافية لاستيعاب كميات أكثر بآلاف المرات من المعلومات الموجودة في كتبك المدرسية والجامعية.

جرب وأنت تقرأ أن تبحث عن الجملة الرئيسية في كل فقرة، والمعنى الرئيسي الذي يقصده المؤلف. تدرب على ذلك لتجنب إضاعة الوقت بقراءة أمور ثانوية وغير هامة.

تمرين (٣)

القراءة بالعقل:

عد إلى قطعة (إدارة الوقت)، واستخدم تقنية القراءة بالعقل، وذلك بأن تركز على المعاني والمضمون، ولاحظ التقدم في سرعة قراءتك.

وأخيرا، أرجو أن تحاول دمج التقنيات الثلاث معا (القراءة باليد، والعين، والعقل) وجعلها أسلوبك الدائم، ولاحظ الفرق في سرعة قراءتك.

إنك باستخدام هذه الطرق في القراءة تحقق مكسبين:

١- اختصار الوقت اللازم للقراءة إلى الربع أو اكثر.

٢- مضاعفة استيعابك لما تقرأ.

صديقي الطالب، بعد أن عرفت التقنيات الثلاث، طبقها الآن على قطعة "إدارة الوقت" واحسب الوقت الذي سوف تستغرقه، وسيكون هذا أول تقدم في سرعتك، استمر وستجد التقدم والسرعة تزداد يوما بعد يوم. إنها مثل أي مهارة ومثل أي رياضة تحتاج ممارسة وتدريب دائم، والجميل بالأمر أن مهارة القراءة السريعة ستبقى معك وتفيدك ليس فقط في مدرستك وجامعتك بل وفي حياتك كلها، فنحن لا نتوقف عن القراءة طيلة عمرنا.

ب- استراتيجيات القراءة السريعة:

صديقي الطالب، إنه لمن الذكاء أن تختار استراتيجية قراءة تتناسب مع هدفك من القراءة ونوع المادة التي تريد قرائتها:

١- تصفح النص (التصفح السريع)

هو تصفح سريع بالعين لأخذ فكرة عامة عن الموضوع. ويهدف إلى إعداد الأساس الذهني للموضوع والذي سيبنى عليه الموضوع كاملا. في هذا النوع من القراءة تصل السرعة إلى ١٠٠٠ كلمة في الدقيقة مع القدرة على تذكر مضمون ما قرأت.

٢-إبحث عن الجمل الرئيسية في النص

معظم المؤلفين يزخرفون الأفكار ويزينونها ويسترسلون في شرحها، وعليك أن تكون فطنا وتلتقط الجمل الرئيسية التي تهمك وتتغاضى عن الكلام الذي لا يفيدك.

٣- أعد قراءة الفقرات المهمة فقط

قد تكون بعض الفقرات هامة للغاية ومفتاحية للموضوع ككل وهنا لا مانع من تكرار قراءتها.

٤- ضع خطاً تحت الفقرات المهمة

يفضل استخدام قلم فوسفوري أو ما شابه لوضع خط (أو تظليل) الفقرات المهمة، وذلك للتسهيل عليك إن رغبت في مراجعة نفس الموضوع في أي وقت لاحق، فليس من المعقول أن تقرأ كل مرة كل الموضوع بكافة تفاصيله. أو يمكنك استخدام الأقلام الملونة، كما يمكنك استخدام الألوان حسب درجة أهمية الموضوع، فمثلا، يمكنك استخدام اللوم الأحمر للأكثر أهمية، ثم الأسود للمهم، ثم الأزرق للأقل أهمية.

٥- ركز على الكلمات التي تعد أساس النص

سوف تجد في كل فقرة كلمات هامة مفتاحية أو رئيسية، تدرب على إيجادها ووضع علامة أو خط تحتها. وبالتدريج سوف تتعلم عيناك عدم التوقف إلا عند الكلمات الهامة التي تريد تذكرها.

٦- قيد الفوائد في ورقة خارجية

إن كل كتاب او موضوع تقرأه تخرج منه بكنوز معرفية، أحيانا فكرة أو جملة أو عدة أفكار، سجلها في دفتر خاص بكنوز المعرفة حتى تعود لها عندما تحتاجها.

٧- تفاعل مع الكاتب

لا تحاول أن تحفظ فقط، ولا تحاول أن تفهم فقط، بل حاول التفاعل، كأن تتخيل نفسك صديق المؤلف، تسأله وتحاوره وتنتقده وتقترح عليه أفكارا جديدة. وهذا هام جدا في تثبيت المعلومات وتذكرها والتركيز وشد الانتباه. لذلك استخدم دائما القلم وأنت تقرأ، واكتب ملاحظات وعلامات مثل لماذا، كيف، ما

العلاقة ... إلخ. ومن المفيد عند انتهاءك من قراءة أي كتاب أن تكتب مذكرة أو ملاحظة على آخر صفحة، أو الغلاف الداخلي الخلفي، تعبر عن رأيك العام للكتاب أو تقييمك له، أو للأفكار الرئيسية.

٨- التلخيص

التلخيص يوفر وقت القراءة الثانية أو المراجعة أو الدراسة للامتحان، لأنك تستطيع قراءة التلخيص بدلا من قراءة الكتاب كاملا في كل مرة. والتلخيص يكون باختيار الكلمات الدلالية المفتاحية التي تكشف المعنى بأبسط كلمات ممكنة. ويمكنك التلخيص على ورق مستقل والصاقه في الكتاب، أو يمكنك التلخيص على هوامش الصفحات. ومن الرائع والمفيد أن تعمل الملخص على شكل خريطة ذهنية، فهي سهلة وتساعدك على التذكر الدقيق.

تمرين مميز:

في هذا التمرين تحتاج إلى مساعدة أحد أفراد العائلة او الأصدقاء، أحضر ١٠ أوراق بيضاء، واكتب على كل منها شعارا من الشعارات التالية:

١- أنا خليفة الله في الأرض

٢- أنا أتمتع بذاكرة حديدية

٣- أنا اتمتع بتركيز حاد

٤- أنا أتمتع بمهارة استخدام الخرائط الذهنية

٥- أنا امتلك مهارة القراءة السريعة

٦- أنا إنسان متوازن

٧- أنا أشعر بالتمكن من عالم الدراسة

٨- أنا أحب كتاب الأسرار السبعة للدراسة الذكية

٩- أنا سوف أتفوق بدراستي المدرسية والجامعية

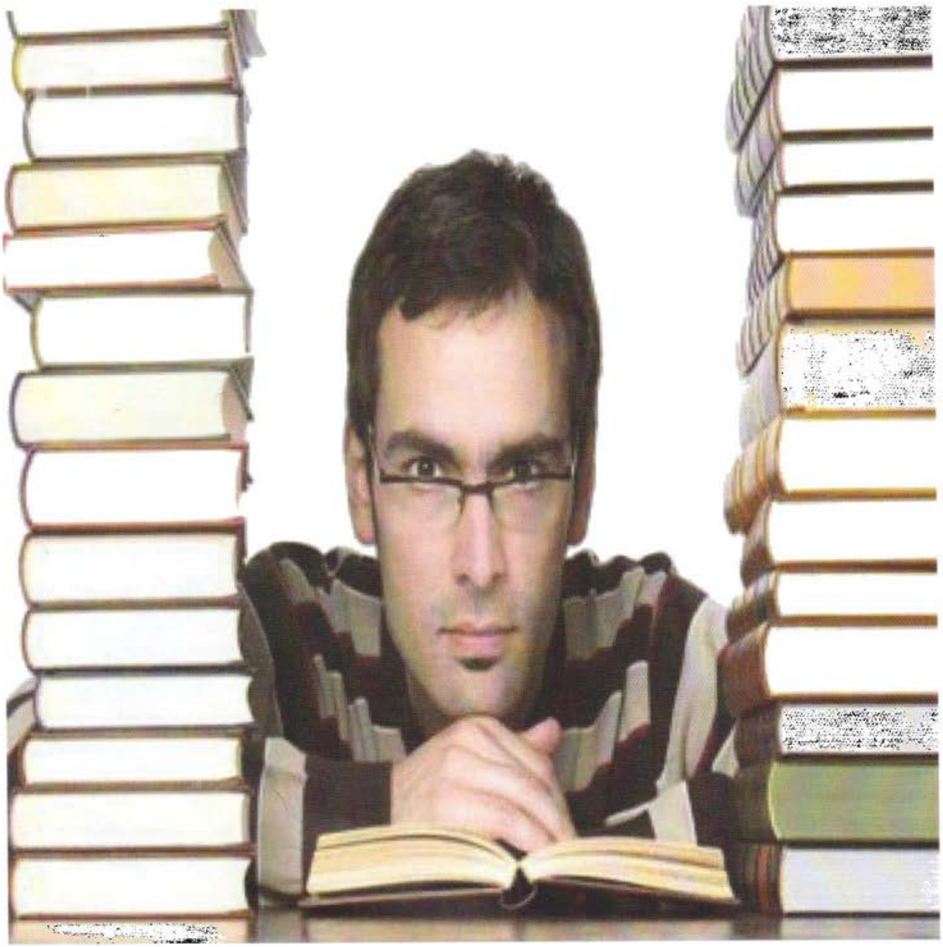
١٠- أحمد الله وأشكره على كل النعم وخصوصا نعمة العقل القوي

الآن المطلوب من الشخص الذي يساعدك أن يقف مقابلك ويمسك الأوراق العشرة، ويكون الكلام في الأوراق مواجها له، فيقلب واحدة باتجاهك لمدة ثانية واحدة، وحاول قرائتها، سوف تتفاجأ أنك ستقرأ كلمتين وثلاثة وسطر بنظرة واحدة خاطفة، هل تعلم ماذا يعني ذلك؟ إنه يعني أنك لم تعد تحتاج إلى قراءة كل حرف وكل كلمة على حدة، لقد تغير الوضع وامتلكت مهارة جديدة وثقة جديدة بعينيك وعقلك، لذلك استمر في التمرين، اطلب من الشخص الذي يساعدك أن يفتح كل مرة ورقة من الأوراق العشرة، وإن لم تتمكن من قرائتها جميعا من المرة الأولى، كرر التمرين، وسوف تنجح، وأنا على يقين من ذلك، فكلي ثقة بك وبقدراتك.

صديقي الطالب، كيف يمكنك الاستفادة من سر "القراءة السريعة" في دراستك؟

إنك بالتدرب والتحكم بهذا السر، مهارة القراءة السريعة، تكون قد جعلت الدراسة أسرع وأسهل، وقدرتك على التركيز أعلى، وبالتالي، ذاكرتك أقوى، وسوف تصل إلى التفوق المنشود.

أرجو منك الإصرار على زيادة سرعة قراءتك، فلا داعي لهدر المزيد من الوقت. من المؤكد أن هنالك بعض الأمور أو المواضيع المعقدة التي تحتاج إلى تفكير وتحليل (خصوصا الأمور العلمية البحتة) وعند مثل هذه المواضيع، لا مانع من التروي والقراءة ببطء وحتى تكرار القراءة إذا لزم الأمر، فإن ما يهمنا هو الفهم والاستيعاب والتذكر وليس مجرد القراءة. ولكن هذه المواضيع لا تتجاوز ١ إلى ٥ في المائة من إجمالي ما تقرأ، وكل ما عدا ذلك سيكون مفيدا لك أن تقرأه بأسلوب القراءة السريعة.



السر السادس:
الإنسان المتوازن

أنواع التوازن:

١. التوازن الداخلي
٢. التوازن الخارجي
٣. توازن الدماغ
٤. توازن المشاعر

والإنسان المتوازن يصبح قادرا على التفوق، والوصول إلى السعادة، والصحة، والثروة.

إنه متوازن مع ذاته ويشعر بالسلام الداخلي، ومتوازن مع الآخرين ومع كل شيء في الكون، ولديه قدرة رائعة على استخدام الدماغ بطريقة مثلى، كما يسيطر ويضبط مشاعره بشكل دائم فلا يشعر بالخوف أو القلق، ومشاعره دائما إيجابية كالثقة والسعادة والانفتاح والتفاؤل.

١. التوازن الداخلي
٢. التوازن الخارجي
٣. توازن الدماغ
٤. توازن المشاعر

صديقي الطالب، بعد أن عرفنا وأتقنا السر الأول "التحفيز والتحفيز الذاتي"، والسر الثاني "الذاكرة الحديدية"، والسر الثالث "التركيز الحاد"، والسر الرابع "الخرائط الذهنية"، والسر الخامس "القراءة السريعة"، نبدأ الآن رحلتنا في السر السادس "الإنسان المتوازن"، فإذا كان للطلبة نفس الأدمغة، وكان لهم نفس المدرس، واستمعوا لنفس الشرح، وركزوا وانتبهوا بذات القدر، رغم ذلك نجد هنالك من يبدع ويتفوق، وهنالك من يحصل على مستوى متوسط، وهنالك من يرسب... فما سر ذلك؟

الجميع يعرف الأسباب الظاهرية، مثل تأثير المنزل والأهل، وتأثير الأصدقاء والمشتتات، والاختلاف بين الطلبة في التأسيس من السنوات الأولى. ولكن الغريب أنه في كثير من الأحيان، ورغم التشابه الشديد في كل الظروف السابق ذكرها، نجد فروقات شاسعة بين الطلبة.

إني أرى أن السبب يكمن في درجة التوازن لدى الطالب، فإذا كان متوازنا فإنه سوف يتفوق ويبدع، بأقل وقت وجهد، وإذا لم يكن متوازنا، فقد يحتاج إلى الكثير الكثير من الوقت والجهد، ومع ذلك قد لا يتفوق أو يبدع. ولكن ما هو هذا التوازن الذي له كل هذا التأثير؟ وفيما يلي شرح لأنواع التوازن وتأثيرها على استيعاب الطالب وتفوقه.

أنواع التوازن:

يوجد عدد كبير من المجالات التي على الإنسان أن يتوازن فيها، ولكن ما يهمني هنا فيما يخص الطلبة وتفوقهم الدراسي، أربعة أنواع أو مجالات للتوازن الضروري والمفيد وهي:

(١) التوازن الداخلي

(٢) التوازن الخارجي

(٣) توازن الدماغ

(٤) توازن المشاعر

(أ) التوازن الداخلي

صديقي الطالب، لقد خلقنا الله باحسن صورة وتركيبة، ولذلك نستحق لقب خليفة الله في الأرض، ولكن ما هي هذه التركيبة (الأبعاد) التي تميزنا؟ هل هو الشكل (الجسد فقط)، بالطبع لا، إننا مركب فريد ورائع من أربع أبعاد وهي: الروح والعقل والقلب والجسد. ولإنجاز وضمان أي تغيير أو تأثير في حياتنا علينا إتقان مبدأ التدرج وطريقة التفكير الإيجابي.

أ- توازن الأبعاد الإنسانية:

البعد الروحي		مصدره ومكانه الروح
البعد العقلي	.....	مصدره ومكانه العقل
البعد العاطفي		مصدره ومكانه القلب
البعد الجسدي		مصدره ومكانه الجسد

صديقي الطالب، أرجو أن تتخيل نفسك كالمبنى أو العمارة التي تقف وتستند على أربعة أعمدة، وأريدك أن تتخيل لو أن أحد هذه الأعمدة كان هشا ضعيفا، وكيف سوف يؤثر ذلك على ثبات المبنى، وتخيل لو أن هذا العمود قد وقع ولم يعد موجودا، قد يبقى المبنى واقفا ولكن بصعوبة، وأقل هزة أو رياح قد تدمره. ثم تخيل لو أن عمودين وليس عموداً واحداً فيهما ضعف، وتخيل لو وقعا ولم يعودا موجودين، فإن المبنى حتما سيهوى ويتحطم.

نحن البشر مثل هذا المبنى، حياتنا تقف وتستند على هذه الأعمدة أو الأبعاد الأربعة، فإذا أهملنا، ولم نغذي أياً منها، فسوف يضعف ويهوى، وإن هوى أحدها أو أكثر ستهوي حياتنا.

يعرف الكثير من الناس البعد العقلي، وأهميته وتأثيره على حياتنا، حتى أن له اختبارات وتدريبات بأشكال وأنواع متعددة، ويقاس بما يسمى حاصل الذكاء العقلي IQ. كما أن الكثيرين من الناس يعرفوا البعد الجسدي وأهميته وتأثيره على حياتنا. لذا تنتشر النوادي الصحية بأعداد كبيرة، وهذا أمر جيد.

ولكن الكثير من الناس لا ينتبهون للبعد الروحاني، والبعد العاطفي، وهما بعدان في غاية الاهمية، وبحاجة للانتباه والتغذية.

الآن فكر معي، ماذا سيحدث لو أن إنسانا اهتم كثيرا في واحد من هذه الأبعاد وأهمل الباقي، فمثلا، لو اهتم الإنسان بالبعد الجسدي، ومارس الرياضة يوميا لساعات طويلة، واعتمد نظام تغذية جيد، سيصبح جميل الشكل متناسق العضلات، ولكن هل هذا وحده يكفي؟ هل هذا يحقق له النجاح والسعادة واحترام وحب الناس؟

ومثال آخر، لو اهتم الإنسان بالبعد العاطفي، وكان كل همه الصداقات والأنشطة الاجتماعية والتسلية واللعب والنزهات والحفلات، فيصبح اجتماعيا جدا ولكن هل هذا وحده يكفي؟ وكذلك لو اهتم الإنسان بالبعد العقلي، وقضى كل وقته بالقراءة والأبحاث والاختراعات، سيصبح ذا عقل فذ وذكاء عال، ولكن هل هذا وحده يكفي؟ وأخيرا، لو اهتم الإنسان بالبعد الروحاني، وقضى كل وقته بالصلاة بالمساجد والدعاء والصوم، سيصبح متدينا زاهدا ولكن هل هذا وحده يكفي؟ في هذا المقام اذكر قولا لرسول الله صلى الله عليه سلم (ما معناه): "من قدم خدمة لأخيه الإنسان، كأنما اعتكف يصلي بالمسجد ٤٠ عاما".

صديقي الطالب، بذلك نستنتج أنه من الخطأ أن نضع كل اهتمامنا ووقتنا وجهدنا في بعد واحد. والحقيقة أنه من الخطأ أن نضع اهتمامنا في بعدين أيضا أو ثلاثة، إذ يجب أن يهتم الإنسان بالأبعاد الأربعة، وأن يغذي الأبعاد الأربعة بالتساوي إن أمكن، بذلك يصبح إنسانا متوازنا. والإنسان المتوازن إنسان هادئ، متماسك مطمئن، معتدل، سعيد، لا تدمره الصدمات، أو مشاكل الحياة، وبنفس الوقت، هو الأقدر على التفوق والإبداع. وهو محبوب وجذاب للجميع. فنحن لا ننجذب لإنسان لأنه فقط جميل الشكل، أو ذكي، أو اجتماعي، أو متدين، نحن ننجذب للإنسان الذي يمتلك كل ذلك، ونطمئن إليه ونحب صداقته.

ومن حسن الحظ، أن الوصول إلى التوازن أمر في غاية البساطة. كل المطلوب منك أن تتخذ قرارا بان تهتم بالأبعاد الأربعة يوميا، وأن تغذيها يوميا... ولكن كيف؟

لقد خلقنا الله بهذه التركيبة الفريدة وزودنا بالذكاءات اللازمة لتفعيلها، فلدينا ذكاءا روحانيا يتجسد في بحث الإنسان الدائم عن الله والتقرب إليه. ولدينا ذكاءا عقليا وهو الذكاء المعروف لدى الجميع، وهو ما يقود الإنسان إلى الإبداع وتراكم المعرفة، وصناعة الحضارة الإنسانية. ولدينا ذكاء عاطفيا، وهو الذي يحركنا باتجاه الجماعة

ويساعدنا على تنظيم وإنجاح علاقاتنا مع الآخرين ومع أنفسنا. وأخيرا، لدينا ذكاء جسديا، وهو يعني قدرة الجسد على شفاء نفسه بنفسه، والعمل ٢٤ ساعة دون توقف، فالقلب لا يتوقف نهارا ولا ليلا عن ضخ الدم إلى كافة انحاء الجسد، والجلد يفرز العرق ويطرد السموم، ويتحكم بحرارة الجسد، ولدينا جهاز مناعة رائع يعمل بشكل متصل لطرد وقتل الأعداء من بكتيريا وجراثيم، ولدينا جسد قادر على إعطاءنا معلومات عن حالته واحتياجاته اولا بأول.

ومع وجود هذه الذكاءات الأربعة، سوف لن يكون صعبا أن تهتم بالأبعاد الأربعة وتغذيها بالشكل الأمثل، الذي يعود عليك بالتوازن والسعادة والهدوء والقدرة على الإبداع والتفوق.

- البعد الروحي:

يعتبر أهم الأبعاد الأربعة، كونه يربطنا بالله الخالق عز وجلّ ويقربنا منه. وإن غذاؤه هو الصلاة، والصوم، والتفكر في خلق الله، وقراءة وسماع القرآن الكريم، والجلوس في أحضان الطبيعة والتأمل، وعمل الخير، والاستماع للموسيقى الهادئة.

إن انعدام التوازن بشكل عام يؤدي إلى نتائج وخيمة مثل الاكتئاب والتعاسة والفشل والانتحار، واكبر برهان هو النسبة المرتفعة جدا للانتحار في بلاد متقدمة مثل سويسرا والسويد، فبرغم توفر كل ما يحتاجه المواطن من دعم صحي وتعليمي وترفيهي وأمني ... إلخ. إلا أن نسبة الانتحار عندهم مرتفعة، وفي اعتقادي أن السبب هو عدم التوازن خصوصا في البعد الروحاني بسبب الابتعاد عن الله والدين والصلاة. وكذلك عدم التوازن في البعد العاطفي، حيث تفككت الأسرة والتي تعتبر العمود الفقري لحياة ومشاعر الإنسان.

- البعد العقلي:

غذاؤه: القراءة، والتفكير، والحوارات، وحضور الندوات، والكتابة، وممارسة الألعاب الذهنية (شطرنج، سودوكو .. إلخ).

- البعد العاطفي:

غذاؤه: صلة الرحم، والأصدقاء الطيبون، والنزهات، والضحك والفكاهة، ومحبة الآخرين، والعمل التطوعي ... إلخ.

- البعد الجسدي:

غذاؤه: الرياضة بأشكالها المتنوعة، والتغذية الصحية المعتدلة.

هل تستطيع أن تصلي يوميا، أو تغذي روحك لمدة نصف ساعة على الأقل يوميا؟
هل تستطيع أن تقرأ يوميا، أو تغذي عقلك لمدة نصف ساعة على الأقل يوميا؟
هل تستطيع أن تلتقي مع الأهل أو الأصدقاء، والحديث والمرح معهم لمدة نصف ساعة على الأقل يوميا؟
هل تستطيع أن تمارس رياضة المشي، أو أي رياضة فيها حركة، لمدة نصف ساعة يوميا على الأقل، وتناول وجبات صحية؟

إذا كان بإمكانك كل ذلك ونجحت في القيام به، فإنك ستصبح إنسانا متوازنا. وهذا سيساعدك كثيرا على النجاح والتفوق لا في دروسك فحسب، بل في حياتك الوظيفية والاجتماعية.

وللأسف، ابتعد كثير من أبنائنا الطلبة عن الدين، وتركوا الصلاة، مما أبعدهم عن الله وكسب رضاه. وإنني أدعو أصدقائي الطلبة إلى العودة إلى الصلاة، لأن فيها طمأنينة وفرح، وتخلق لدى الإنسان توازنا نفسيا رائعا، وتفتح له أبواب النجاح والخير والتفوق. إكسب رضى الله تكسب كل شيء في الحياة.

قد تجد صعوبة وتثاقلا في بداية العودة للصلاة، ولكن بعد فترة قصيرة ستصبح الصلاة هي أجمل شيء تقوم به في يومك، كيف لا؟ وهي تعني الوقوف بين يدي الله جل جلاله.

ب- مبدأ التدرج:

صديقي الطالب، لقد خلق الله تعالى آدم من تراب. وتدرج من تراب إلى طين، ثم حمأ مسنون، ثم صلصال كالفخار، ثم نفخ الله فيه من روحه، ففتح عينيه. ونبض قلبه، وسار الدم في العروق. والسؤال هو لماذا هذا التدرج مع أن الله تعالى قادر إذا أراد شيئا أن يقول له كن فيكون في جزء من الثانية؟ لماذا هذا التدرج في الخلق؟

وكذلك عندما يولد أي إنسان، فإنه يبدأ نطفة تتعلق بجدار الرحم، ثم ينمو ببطء شديد على مدار أيام وأسابيع وأشهر، ثم تلده أمه طفلا صغيرا ضعيفا لا حول له ولا قوة، ثم يبدأ بالنمو ولدا، ثم شابا، ثم رجلا.

ماذا يريد الله تعالى لنا أن نتعلم من هذا التدرج؟

أعتقد أن العبر والأفكار والأخلاقيات التي يريد الله تعالى لنا تعلمها كثيرة، ولكني مهتم بذكر أن الصبر والتأني والتدرج والتسلسل أسرار هامة من أسرار الحياة، تظهر جلية عند الرغبة في إنشاء وصنع شيء كبير وهام في الحياة. وهذا ينطبق على كل مجالات الحياة، وكل الأعمال وكل المهارات، فأنت إن أردت امتلاك مهارة التفوق والإبداع عليك بالتدرج والمثابرة، فلا شيء عظيم يأتي فجأة، ولا مهارة عظيمة تأتي فجأة بل تحتاج إلى الكثير والكثير من التدريب والتمارين، مثل مهارة الذاكرة الحديدية ومهارة التركيز وغيرهما، وسوف تحصل عليهم ولكن بالتدرج، وبالتدريب، وبالمثابرة. فهل تتخيل رساما أصبح مبدعا بمجرد أن أمسك بالريشة والألوان وبدأ بالرسم؟ أو لاعب كرة قدم أصبح محترفا بمجرد أن أمسك بكرة القدم وبدأ باللعب؟ إن المتفوقين في كل مجال هم أشخاص رائعون في مثابرتهم وجهدهم للوصول إلى حالة التفوق، وأنت يمكنك أن تكون مثلهم، بل أفضل منهم. ويلاحظ أن الحاجة إلى التدرج والمثابرة لا تقتصر على هدف امتلاك المهارات بل تتعدى ذلك إلى هدف التخلص من العادات السيئة مثل الإقلاع عن التدخين، أو الإقلاع عن الأكل بشراهة، أو العصبية أو إدمان التلفزيون والإنترنت. فكثيرون حاولوا ترك التدخين فجأة، إلا ان جزءا كبيرا منهم يعود للتدخين فجأة أيضا، أما هؤلاء الذين أقلعوا عن التدخين بالتدريج، ففي الغالب يصمدون، وينجحون بالإقلاع عن التدخين بشكل دائم.

ت - التفكير الإيجابي

صديقي الطالب، إن كل فكرة تولد شعورا، وكل شعور يولد سلوكا، وكل سلوك عندما يتكرر يولد عادة، وعاداتنا تولد شخصيتنا، وشخصيتنا تحدد مصيرنا.

وبالتالي، احرص كل الحرص على أن يكون تفكيرك إيجابيا متفائلا، لأن هذا التفكير سيحدد مصيرك ويجعلك ناجحا وسعيدا. كما أن التفكير السلبي والمتشائم أيضا سيحدد مصيرك ويجعلك فاشلا وتعيسا، ولكي يكون تفكيرك إيجابيا ركز على الأمور الطيبة والجميلة والتي تحفزك وترفع من همتك، فمثلا، تعلم أن تقول كل يوم عندما تصحو من نومك الحمد لله الذي نجاني وأعطاني الصحة والعمر المديد، هذا حتما يوما جميلا، وسوف أعمل فيه أشياء جميلة.

كما عليك أن تكرر لنفسك ولغيرك الشعارات والمبادئ والأفكار الجميلة والنبيلة، قل أنا خليفة الله في الأرض، واستشعر حب الله لك، وحبك لله، استشعر أن الروح التي تعيش بها الآن هي من روح الله. استشعر القوة والفخر والقدرة على التفوق والإبداع.

ومن الرائع أن تركز على الأشياء الجميلة والإيجابية من حولك، سواء كان في الناس أو الأشياء. اضحك من قلبك، فالضحك وروح الفكاهة والكوميديا تطرد القلق والتوتر والخوف.

(٢) التوازن الخارجي

صديقي الطالب، بعد أن عرفت كيفية التوازن الداخلي (علاقتك مع نفسك) والتي تجعلك إنسانا قويا متماسكا ومتوازنا من الداخل، فإنه من المفيد معرفة كيفية التوازن الخارجي (علاقاتك مع الآخرين) وفيما يلي مجموعة من المبادئ والأفكار التي ستجعلك ناجحا في علاقاتك مع الآخرين بشكل دائم:

أ- مبدأ الافتراضات المسبقة
ب- مبدأ النسبية في الحياة الاجتماعية
ت- مبدأ الزوايا في فن الحوار
ث- مبدأ الخير والشر



أ- مبدأ الافتراضات المسبقة :

من المفيد جدا في نجاح تعاملك مع الآخرين وضع مجموعة من الافتراضات المسبقة، تتصف بالحكمة، لصالح إتقانك فن الاتصال مع الآخرين ونجاحك في تحقيق أفضل نتائج.

- احترام رؤية الشخص الآخر للعالم.
- علينا احترام رؤية الشخص الآخر للعالم والحياة. وأن لا نتوقع من الناس، خصوصا الأصدقاء والأهل، أن يكونوا نسخا عنا، فلكل إنسان تركيبته وخبراته الخاصة جدا، وبالتالي من المؤكد أن يكون له رؤية مختلفة. وفي كثير من الأحيان، تكون أفكار الناس المخالفة لرأيي هي في الواقع مكملة، لأن أغلب المواضيع لها اكثر من زاوية واكثر من حقيقة، لذلك احترم ورحب وشجع وتقبل الاختلاف.

- يكمن النجاح في التواصل مع الناس في النتيجة التي تحصل عليها. كثير من الناس يسعى في كل حوار أو اتصال إلى الفوز، السيطرة، إثبات وجهة نظره، ولكنه قد لا يرى أن هذا المكسب المؤقت قد تكون نتيجته ضارة وسلبية للعلاقة مع الشخص على المدى البعيد.

- إن استطاع أي شخص أن ينجز عملا ما، فإنه يمكننا جميعا إنجاز نفس العمل أو أفضل منه. والقصد هنا ان الناس تتشابه إلى حد بعيد في الإمكانيات الأساسية، والفرق بين شخص وآخر هو الثقة بالنفس ودرجة التدريب (المهارة) ولذلك إن استطاع أي إنسان أن يحقق نتيجة عظيمة في دراسته أو عمله أو هواياته، فإنك أنت أيضا يمكنك ذلك، ابدأ، تدرب، ثابر، وثابر، وثابر وسوف تصل لنفس النتيجة أو أفضل منها.

- الشخص الأكثر مرونة هو الذي يسيطر ويفوز ويقود. يجب أن لا نكون عنيدين، متشبثين بآرائنا وتصرفاتنا بشكل أعمى، يجب أن نكون مرنين ومنفتحين وأن نقدم التنازلات في كثير من المواقف الجماعية، طالما أنها لا تمس القناعات والمبادئ الأساسية لديك، خصوصا الدينية.

ب- مبدأ النسبية في الحياة الاجتماعية

خصوصا في الأمور الاجتماعية والنفسية، فمثلا لو كان طولك ١٥٥ سم، وكل إخوتك وأصدقاؤك أطول منك، ستشعر أنك قصير، وقد يؤثر ذلك عليك سلبا، وقد يؤدي إلى عقد نفسية لديك في حال سمحت لآراء الناس واستهزائهم بك أن يحزنك ويؤثر فيك. في حين لو كان طولك نفسه ١٥٥ سم، وكل إخوتك وأصدقاؤك أقصر منك، فلن تشعر بنفس الشعور السلبي، أو العقد النفسية. ولو حاول البعض الاستهزاء بك سوف يكون تأثيرهم عليك محدودا أو قد لا يؤثرون فيك مطلقا. لذلك كلما ضايقك شيء، تذكر أن الأمور نسبية، تذكر أنك لست أطول ولا أقصر شخص في الحياة، وأنك لست أكثر الشباب وسامة، ولا أكثرهم قبحا، ولا أكثرهم بدانة ولا أكثرهم نحفا. وإن كان الحال لا يعجبك، عليك أولا أن تتقبل نفسك كما هي، وتشعر بالرضا، وتشكر الله على كل النعم التي أعطاك إياها. تشكره على نعمة العقل، والعيون، والأيدي، والأرجل، وملايين النعم التي أعطانا ويعطينا اياها. وثانيا، وبعد أن تتقبل نفسك، لا مانع، بل ومن الذكاء أن تحاول تحسين كل الأمور التي يمكنك تحسينها. فمثلا إن كنت نحيفا جدا أو بدينا، أنا على ثقة بأنك تستطيع أن تتغلب على هذه المشكلة كليا أو جزئيا، وإن لم تستطع وحدك، استعن بالخبراء وسوف يعلموك عدة طرق علمية مفيدة ومؤثرة. كذلك لو كنت قصيرا، أول ما انصحك به

هو الرياضة، ولقد نصحت عدة شباب بهذه النصيحة، وكانت النتائج رائعة على المستوى النفسي والثقة بالنفس، حيث طلبت منهم الاشتراك بنادي صحي، والتركيز على رياضة بناء العضلات، وبعد أقل من ثلاثة أشهر من بناء العضلات تغيرت مشاعرهم ونفسياتهم، خصوصا عند الشباب الجامعيين من أعمار ١٧ وما فوق (لأن الأصغر سنا قد لا يكون مناسبا لهم حمل الحديد والأثقال، فقد يؤثر على طولهم ونموهم).

كما أنني على يقين أن حب الناس وانجذابهم واحترامهم، يعتمد أساسا على الصفات الشخصية أكثر من الشكل، مثل الأخلاق، والمعاملة الطيبة، وخفة الظل، وغيرها من الصفات الطيبة.

ت- مبدأ الزوايا في فن الحوار

إنه من الجميل أن تتوازن في علاقتك مع نفسك داخليا فيما بين الأبعاد الأربعة (الروح، والعقل، والقلب، والجسد)، الأمر الذي يوصلك إلى السلام الداخلي. وكذلك من الجميل جدا أن تتوازن في علاقاتك مع الآخر. وفيما يلي أفضل قاعدة تساعدك على إنجاح علاقتك مع الآخر، فيما يخص فن الحوار.

أريدك أن تتصور أن كل موضوع يتم نقاشه هو بمثابة قالب كيك كبير وضخم، حجمه عشرة أضعاف حجمك، وأنت تقف في مواجهة القالب من ناحية معينة، والشخص الآخر الذي تحاوره وتتناقش معه يقف في الناحية المقابلة لك. الآن لو دار الحوار وكان حول وصف المشهد أو وصف ما تراه، فإنك سوف تسرد ما تراه من وجهة نظرك، والتي بالضرورة مرتبطة بالمكان والزاوية التي تقف عندها، فقد تقول إن هذا قالب كيك لونه بني، وعليه كريمة بيضاء، ومكتوب عليه حرف م (وهذا في الحقيقة ما تراه) وعندما يسمعك الشخص المقابل يعتقد أنك قد جننت، أو أنك تسخر منه، فهو من ناحيته والزاوية التي يقف عندها لا يرى ما تراه. بل إنه يرى أموراً مخالفة تماما، فيقول: لا أنت مخطئ، فهذا قالب كيك لونه أصفر، وعليه كريمة بنية، وليس مكتوباً عليه شيء، بل يوجد صورة مدينة البتراء. فترد أنت: لا بد أنك جننت، أصفر؟ وصورة مدينة البتراء؟ ولا ترى حرف م؟ يبدو أنك غير مدرك لما تقول، وأن الحديث معك عبث وإضاعة وقت. كيف أتحاور معك وأنت لا ترى حتى الأساسيات؟ إنني لا أريد الحوار معك، ولا أريد صداقتك، فأنت إنسان مزعج ...

هذا ما قد يحدث عندما يتحاور شخصان بأفق ضيق. ونقول ضيق، لأنه لو وسع كل من المتحاورين إدراكه وأفقه، لتمكن من معرفة أن من يحاوره يقف في زاوية غير زاويته، وعندما تتوسع الآفاق أكثر، نقول أن لكل إنسان حياة

وخبرات وتجارب تختلف عن باقي البشر، فكل إنسان فريد في حياته وبرامجه وخبراته (وسيرته الذاتية)، وهذا سوف يطفو ويؤثر على كل حواراته وأفكاره، فهذه هي زاويته. إن الإنسان الناجح، والذكي والمتفوق والحكيم يعرف هذه النظرية، فلا يتعجل بالحكم على غيره. بل يدعوه للحضور، والنظر للموضوع من زاويته، كما يذهب هو لموقع ذاك الشخص للنظر للموضوع من زاويته، فينجح التفاهم والحوار، كما تزيد الألفة، لأن كل واحد قدم للآخر وجهة نظر جديدة وصحيحة، ولم تكن معروفة له من قبل.

لنعود إلى قالب الحلوى، فإن ما قلته من زاويتك صحيح، إن ما تراه هو قالب حلوى لونه بني وعليه كريمة بيضاء، ومكتوب عليه حرف م، ولكن الحقيقة أيضا أن من صمم القالب صممه بعدة ألوان، فكل واحد سيرى من زاويته لونا مختلفا لنفس قالب الحلوى. كذلك كتب عليه عمان ووضع صورة البتراء، كرمز لعراقة الأردن، ومن الطبيعي أن يرى البعض حرف م، والبعض يرى حرف ع أو أ أو ن أو صورة مدينة البتراء. وإن فكرت بتعمق أكثر، فقد تستنتج أنه قد لا يكون هذا قالب حلوى، بل مجرد قالب خشبي ملون، وكلنا نراه ونقيمه بشكل خاطئ.

نستنتج إن لكل موضوع عدة زوايا، ويوجد دائما أربعة احتمالات يجب أن تؤمن بها عندما تتحاور مع أي إنسان وتضعها نصب عينيك:

١- أنا على صواب، ومحاوري على خطأ.

٢- أنا على خطأ، ومحاوري على صواب.

٣- أنا على صواب، ومحاوري على صواب.

٤- أنا على خطأ، ومحاوري على خطأ.

لذلك كلما كنت حكيما ومؤمنا بذلك، أصبحت أكثر مرونة، وأكثر توازنا، وأكثر قربا من الناس. وهذه المرونة وعدم العناد هي من أهم الصفات التي تشجع الناس على التعامل معك، وعلى محبتك والتقرب منك.

قصة الحكيم الصيني:

جاء اثنان متخاصمان إلى حكيم صيني ليشتكيان له ويحكم بينهما، وكان يقف قربه أحد تلاميذه، فبدأ الأول بالشكوى، وعندما انتهى قال له الحكيم: أنت على حق، ثم بدأ الثاني بالشكوى، وعندما انتهى قال له الحكيم: أنت على حق، فتفاجأ التلميذ الذي كان يقف ويستمع، وقال للحكيم: يا حكيم كيف يمكن أن يكون كلاهما على حق؟ فابتسم الحكيم وقال له: أنت أيضا على حق.

شعار الإمام الشافعي: كان للإمام الشافعي شعاراً رائعاً عن حرية الآراء واحترام الرأي الآخر:

"رأيي صواب يحتمل الخطأ ... ورأي غيري خطأ يحتمل الصواب".

هذا تواضع رجل قل من كان يمتلك ثقافته وعلمه، وانظروا كيف رفعه تواضعه وعلمه في نظر من كان يعيش بينهم، وحتى وقتنا هذا، وسيستمر هذا الاحترام له بشكل دائم.

ث- مبدأ الخير والشر:

كل إنسان منذ ولادته يحمل بداخله بذور الخير والشر، لذلك فهو ليس خيرا بالكامل كالملائكة، ولا شرا بالكامل كالشياطين، وإن كمية الخير والشر داخل كل إنسان تختلف حسب البيئة التي يعيش فيها، وحسب ما يمتلك من مبادئ واخلاقيات، فقد يطغى الخير داخل بعض البشر ويتقلص الشر، وبالعكس، قد يطغى الشر داخل بعض البشر ويتقلص الخير، والذي أود منك ان تعلمه وتتقنه، هو أنك تستطيع أن تتعامل مع الناس من جانبهم الخير أو الشرير، إنها عملية اختيار، لذلك عليك أن تختار دائما أن تركز في تعاملك مع الناس على جانبهم الخير، وذلك بأن ترى مزاياهم، وأجمل ما فيهم، وصفاتهم الطيبة، وأن لا تركز على عيوبهم، بل تتغاضى عنها. وعلى الفور، سوف يبادلونك بالتعامل بالمثل. ولقد تعاملت مع عدد من الأشخاص، الذين كان ينظر لهم من غالبية الناس، أنهم سيئون للغاية، وأن التعامل معهم مستحيل، ولكنني استخدمت القاعدة أعلاه، مما فتح بيني وبينهم فرصة للعلاقات الطيبة، وأصبحنا أصدقاء بالفعل، ولم يكونوا يتعاملون معي بأي أسلوب مزعج، كما كانوا يتعاملون مع غيري، بل على العكس، كانوا يحاولون إخفاء أي عيوب في شخصيتهم احتراما لهذا الجو الودي بيني وبينهم. إن عظمة هذا الأسلوب في التعامل، أنه يعطي الفرصة لمثل هؤلاء الأشخاص، أصحاب الصفات السيئة، لكي يعدّلوا من أنفسهم، ويصبحوا أشخاصا رائعين. بالإضافة إلى ذلك، فأنت تحصل على الكثير من الثواب من الله تعالى على تعاملك الطيب، ومساهمتك في تحسين صفات هؤلاء الأشخاص.

كيف يمكنك أن تفكر وتقيم نفسك أيضا من هذه الزاوية؟ فبداخلك مساحة خير ومساحة شر، وعليك دائما أن تزيد من الخير في داخلك وتقلل من الشر، ولتحقيق ذلك أقترح عليك:

١- الإكثار من الصلاة وقراءة القرآن.

٢- سامح كل من أساء لك، وادع له بالخير والهداية.

٣- لا تكن سريع الغضب، ودرب نفسك على هدوء الأعصاب والتروي، ولو أزعجك إنسان أو موقف ما، حاول بسرعة التخلص من هذا الشعور السلبي (الانزعاج).

٤- كلما حدث معك موقف سيء أو محزن، اختصره إلى أقل وقت ممكن، وذلك بأن لا تتحدث عنه أبدا إن استطعت، ولو اضطررت تحدث عن الموقف مع شخص واحد مقرب وثقة، وباختصار شديد، أو أكتب الموقف في دفتر مذكراتك اليومية وحاول أن تنساه، لأنك كلما كررت الحديث عن الموقف، يتم تعميقه وتخزينه في العقل الباطن، كما لو كان يحدث ويتكرر في الواقع.

٥- مارس تمارين التأمل والاسترخاء لمدة ١٥ دقيقة يوميا.

٦- أكثر من الأعمال الخيرية، وساعد الناس كلما استطعت، فقيمة وسعادة الإنسان هي نتيجة لما يعطيه وليس لما يأخذه.

(٣) توازن الدماغ

صديقي الطالب، بعد أن عرفت كيفية التوازن الداخلي والخارجي، أود أن أدلك على معنى وكيفية توازن الدماغ، لما له من أهمية كبيرة وتأثير على حياتك وإنجازاتك. ويوجد نوعان من توازن الدماغ، وهما:



أ- التوازن بين النصف الأيمن والنصف الأيسر للدماغ

ب- التناغم بين العقل الواعي والعقل اللاواعي.

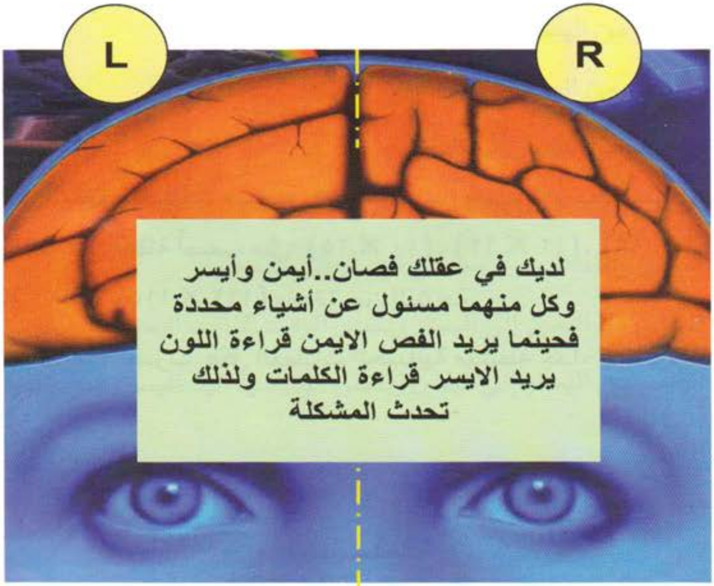
أ- التوازن بين النصف الأيمن والنصف الأيسر للدماغ:

إن المقصود بتوازن الدماغ، القدرة على استخدام النصف الأيمن والأيسر من الدماغ معا، لأن هذا يعطي الإنسان قوة دافعة عظيمة. ومن أفضل التشبيهات التي قرأتها بهذا المجال، أنه لو أردت أن تركض في سباق للجري، ولكن شخص ما رفع إحدى رجليك للخلف، وربطها بحبل معلق برقبتك، أي أنك سوف تركض برجل واحدة، هل تتخيل أن بإمكانك أن تفوز بالسباق؟ هل تتوقع أنك حتى ستتمكن من المشاركة في السباق؟ أم أنك ستقع بعد أول خطوة؟

هكذا عقولنا، نصف أيمن ونصف أيسر وعلينا أن نستخدمها معا لكي نقفز ونجري في عالم الإبداع والتفوق.

إننا تلقائيا نستخدم كلاهما، ولكن ظروف حياتنا تشجع أحيانا على استخدام جزء بشكل مكثف، وعدم استخدام الجزء الثاني، أو استخدامه بالحد الأدنى، فيضعف وتقل قدرته، وكذلك يقل التناغم والتنسيق فيما بينه وبين الجزء الآخر.

إن لكل جزء من الدماغ وظائف خاصة به:



الأيمن	الأيسر
• الألوان	• الكلمـــات
• الخيال	• القوائم
• الرسم	• الحسابات
الاصوات	* المنطق
* الموسيقى	* الارقام
* المشاعر	* التفكير
* الحب	

لقد طرحت شركات تعليمية دولية عدة برامج تهدف إلى تنشيط نصفي الدماغ، ومنها على سبيل المثال :

- يو سي ماس UCMAS
- إي سي ماس ECMAS
- ألوها ALOHA

ويتم في هذه البرامج الرائعة تعليم الأطفال كيفية استخدام العداد الصيني (آلة حاسبة يدوية ابتكرها الصينيون قديما) لحل مسائل الرياضيات، وبعد فترة من تدريبهم على العداد، يتخيلوه في عقولهم، ويقومون بعمل الحسابات ذهنيا.

عليك ممارسة أنشطة متنوعة لتنشيط نصفي الدماغ:

ومن حسن الحظ ان تنشيط وتدريب نصفيّ الدماغ للعمل معا أمرا ممكنا بل وسهلا وممتعا. وفيما يلي مجموعة تمارين تهدف إلى إيصالك لأروع مستوى من الاستفادة من الطاقة الكلية لدماغك الرائع:

تمرين (١)

أرجو منك أن تقوم بعمليات حسابية في ذهنك، ابدأ بعمليات بسيطة على مستوى (٢ × ٢) و (٤ × ٤) و (٥ × ٥)، ثم اقفز إلى أسئلة أصعب مثل: (٢٥ × ١٠)، (١٢ × ١٢)، (١٥ × ١٦)، ثم إقفز إلى أسئلة أصعب مثل: (١٢٠ × ١٢٠) و (١١٥ × ١١٢) وتحقق من النتيجة.

لا تكتفي بعمليات الضرب، فكل العمليات الحسابية منشطة جدا، كالضرب – والقسمة – والجمع – والطرح – والتربيع ... إلخ .

تمرين (٢)

أرجو منك عمل أنشطة لكلا النصفين معا، بأن تمارس نشاطين مختلفين في ذات الوقت، كل نشاط مرتبط بجزء مختلف من الدماغ. فمثلا، عمل نشاط حسابي وفي الوقت ذاته عمل نشاط فني (رسم) أو عمل نشاط عدّ من ١٠٠-١ وبنفس الوقت تخيل الأرقام بمجسمات ثلاثية الأبعاد.

تمرين(٣)

أرجو منك الاستعانة بشخصين من العائلة أو الأصدقاء لمساعدتك في هذا التمرين. أطلب من كل شخص كتابة سؤال على ورقة، ثم أظهار الورقتين معا وإخفائهما معا خلال لحظات. المطلوب منك التفكير والإجابة على السؤالين بنفس الوقت.

تمرين (٤)

أرجو منك التروي، فهذا التمرين يحتاج إلى صبر ومثابرة، فلا تتعجل الانتهاء منه، ولتحصل على نتيجة جيدة، عليك إنجاز كل فرع من التمرين في مدة لا تقل عن ١٥ دقيقة، وفي كل مرة، وبعد كتابة إسمك الثلاثي، صمم أي جملة تريدها واكتبها، وهكذا تحصل على الاستفادة القصوى من هذا التمرين.

أمسك في كل يد قلماً واكتب اسمك الثلاثي كما يلي:

١- أكتب باليد اليمنى من اليسار إلى اليمين.

٢- أكتب باليد اليسرى من اليمين إلى اليسار.

٣- أكتب باليد اليسرى من اليسار إلى اليمين.

٤- أكتب باليد اليمنى واليد اليسرى معا من اليمين إلى اليسار.

٥- أكتب باليد اليمنى واليد اليسرى معا من اليسار إلى اليمين.

٦- أكتب باليد اليمنى من اليمين إلى اليسار وبنفس الوقت في اليد اليسرى من اليسار إلى اليمين.

٧- أكتب باليد اليمنى من اليسار إلى اليمين وبنفس الوقت في اليد اليسرى من اليمين إلى اليسار.

تمرين (٥)

أرجو منك أن تقف على قدمك اليمنى فقط، وحاول بيدك اليمنى أن تلوح بشكل دائري باتجاه عقارب الساعة، وبنفس الوقت حاول أن تحرك قدمك اليسرى المعلقة، بشكل دائري عكس عقارب الساعة.

ب- التناغم بين العقل الواعي والعقل اللاواعي.

هذا توازن آخر فيما يخص العقل، وهو هام ومفيد، والمقصود به التأكد من وجود تناغم وانسجام ما بين العقل الواعي والعقل الباطن (اللاواعي).

إنك الآن، وبعد أن فهمت حقيقة العقل الواعي والعقل الباطن، أصبح من السهل عليك أن تفهم كيف يكون التوازن والتناغم بينهما، وأهميته، وكيف تتحكم به.

فمثلا لو كان عقلك الواعي يقول لك أن النجاح والتفوق هدف هام وعظيم، ولكنك تجد نفسك غير قادر على النجاح والتفوق، فتأكد أن هناك مشكلة في عقلك الباطن في هذا الشأن، فالتوازن المطلوب بين العقلين مفقود، فقد يكون عقلك الباطن مبرمج في هذا الشأن بواحد أو أكثر من البرامج التالية:

- أنا غير قادر على النجاح والتفوق.
- إن النجاح والتفوق يتطلبان بيئة غير بيئتي.
- أنا مصاب بالنحس، وكل شيء أقوم به يفشل.
- أنا غير مؤهل للنجاح والتفوق.

وبالتالي، فإن هنالك تعارض بين برنامج عقلك الواعي وبرنامج عقلك اللاواعي.

كما سبق وقلنا أن العقل الباطن هو من يقود حياتنا، ويسيطر عليها، وهو الذي ينفذ ما يؤمر به، فإن كان عقلك الباطن يؤمن بالعبارات السابقة، وإن كانت هذه هي قناعاتك العميقة، فسيعتبرها أوامرك، وسوف ينفذها بدقة، ولن يجعلك ترى النجاح أو التفوق.



أما لو كان عقلك الباطن مبرمج بقناعات مثل :

- أنا بالتأكيد إنسان ناجح ومتفوق.
- أنا قادر على إزالة كل العوائق الموجودة في حياتي.
- أنا لدي كل ما يلزم للنجاح والتفوق.
- أنا والنجاح توأمان.
- إذا كان غيري ناجح ومتفوق، لماذا لا أكون أنا كذلك؟

وعندما يتوازن ويتطابق ما يفكر ويؤمن به عقلك الواعي، مع ما يفكر ويؤمن به عقلك الباطن، تصبح المهمة سهلة. ولا شيء يستطيع منعك أو قهرك على الإطلاق.

صديقي الطالب، أود أن أوضح لك أن العقل الباطن هو المهيمن والمسيطر على حياتنا، وبمقدار أكثر بكثير مما للعقل الواعي من هيمنة وسيطرة. حتى أن بعض علماء النفس يقولون أن للعقل الباطن نسبة ٩٣٪ من السيطرة على حياتنا، مقابل ٧٪ للعقل الواعي. إنها نسبة مرتفعة، فإن كنت لا تعلم قوانين العقل الباطن، فقد تعيش وتموت وأنت جاهل بأسباب نجاحك أو فشلك.

ومن أهم الملاحظات حول التوازن بين العقلين، أنك لو كنت تقوم بأي عمل، وكان عقلك الواعي يقول أنك تقدر عليه، وكان عقلك الباطن يقول أنك لا تقدر، فسوف تفشل. فمثلا لو قال عقلك الواعي أنا مستعد للامتحان، ودرست بشكل ممتاز، وقال عقلك الباطن إنني خائف فقد يكون الامتحان صعبا، والأسئلة معقدة، سيفوز عقلك الباطن، ويسيطر ولن تتمكن من حل أسئلة الامتحان، بل قد تنسى كل المعلومات، ولا تتذكر أي إجابة. لذلك، ومن أجل التوازن والقوة، يجب أن يقول عقلك الواعي: أنا مستعد للامتحان، ودرست بشكل ممتاز. ويجب أن يقول عقلك الباطن: أنا واثق من نفسي، ومن معلوماتي، ومتأكد أن الامتحان سهل، وأنا على يقين بأن الله سوف يوفقني.

ولكن كيف يغير العقل الباطن أفكاره وقناعاته؟ طبعا بمساعدتك، فأولا تقرر الفكرة أو القناعة بعقلك الواعي، ولكي تنقلها لعقلك الباطن ويخزنها ويتبناها، يجب أن تكررها له عدة مرات، وأن تقولها مع مشاعر عميقة بإيمانك بها، ويفضل أن تكررها قبل النوم، لأن العقل الواعي يكون قد بدأ بالاسترخاء والهدوء، ويكون عقلك الباطن في أحسن استعداد لتقبل البرمجة الجديدة. وبعد كل مرة تحاول برمجة عقلك الباطن، أدعو الله أن يوفقك فيما تنوي، وأن يساعدك، وأن يدعمك، فالله هو مصدر الخير كله، والرزق كله، والمحبة، والنجاح، والتفوق، وكل شيء جميل في حياتنا.

(٤) توازن المشاعر

صديقي الطالب، بعد أن عرفت كيفية التوازن الداخلي والخارجي، وتوازن الدماغ، هذا آخر توازن أود شرحه لك، وهو توازن المشاعر، بمعنى ان تكون مشاعرك متوازنة غير مضطربة وغير متطرفة. وسوف أركز هنا على مشاعر الخوف والقلق والتوتر، وهي المشاعر السلبية التي تضرك وتحرمك من الهدوء والاسترخاء وبالتالي تحرمك من الإبداع والتفوق.

فهل تخاف بشكل عام من أي شيء؟ هل تقلق؟

إن قليلا من الخوف والقلق أمر صحي وضروري، حتى نبقى يقظين للأخطار التي تحيط بنا، ولكن الخوف إذا زاد عن حده، يؤدي إلى تجمد وشلل الإنسان، ويمنعه من الحركة والإنتاج، وطبعا يمنعه من الإبداع والتفوق.

يقول الخبراء النفسيين أن ٩٠٪ إلى ٩٥٪ من الأحداث أو الأشياء التي يخاف منها الناس لا تحدث. ونكون قد أصبنا أنفسنا ومن حولنا بالتوتر والهلع، نتيجة وساوس وقلق وخوف في غير محله.

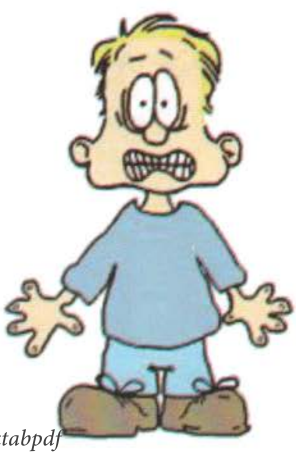
يوجد نوعان من الخوف اللذين يعتبران منطقيان ومقبولان، ولدا معنا بالفطرة لحمايتنا وحماية النوع البشري وهما الخوف من السقوط، والخوف من الضجيج. وإن كل خوف آخر هو وهم وقناعات تصلنا من البيئة المحيطة، والدليل على ذلك أنك تجد كثيرون يخافون من شيء معين، وفي نفس الوقت تجد كثيرون لا يخافون من الشيء نفسه.

أ- الخوف من عدم وجود المهارة اللازمة للدراسة

ب- الخوف العام

ت- التخلص من الخوف

ث- مبدأ الحدود



أ-الخوف من عدم وجود المهارة اللازمة للدراسة

صديقي الطالب: تخيل أنك في منتصف ملعب كرة سلة، وأنك لاعب ضمن فريق عالمي محترف، ولكنك لم تلعب كرة سلة من قبل، وليس لديك فيها أي خبرة أو مهارة، كيف ستشعر؟ وماذا ستكون النتيجة مهما ركضت ومهما حاولت ومهما اجتهدت؟

أو تخيل أنك أمام آلة بيانو، وأنك أحد أعضاء فريق موسيقي عالمي محترف، ولكنك لم تعزف يوما على البيانو من قبل، وليس لديك أي خبرة أو مهارة للعزف عليه، كيف ستشعر؟ وماذا ستكون النتيجة مهما حاولت ومهما اجتهدت؟

حتما في الحالتين ستشعر بالخوف والارتباك والتوتر، والنكد والهم، وستكون النتيجة الفشل.

هذا على الرغم من أنك تعلم ما يفعله لاعبو كرة السلة، إنهم يركضون ويسجلون أهدافا. وتعلم ما يفعله عازفو البيانو، إنهم يضربون بأصابعهم على لوحة أزرار البيانو ويخرجون موسيقى رائعة. ولكنك لا تستطيع أن تحقق أهدافاً أو نجاحاً، سواء في كرة السلة أو في العزف على البيانو، لأنك لا تمتلك المهارة.

إذن الفرق بين الشعور بالخوف والارتباك والتوتر والنكد والهم، والذي نتيجته دائما الفشل، وبين الشعور بالطمأنينة والاستقرار والثبات والثقة والفرح والفخر، والذي نتيجته حتما النجاح والتفوق، هو المهارة.

دعنا نطبق القاعدة ذاتها على عالم الدراسة. ولكي نحول الدراسة وعالم الدراسة وسنوات الدراسة من نكد وصعوبات وملل واكتئاب وفشل إلى مرح وسهولة ومتعة، ونجاح وتفوق، وبأقل وقت وجهد ممكنين، يجب أن نمتلك المهارة اللازمة لذلك.

فهل لديك المهارة اللازمة لذلك؟

إن الدراسة لعبة، وعالم الدراسة ملعب، وهنالك المتفرجون والمدربون والحكام والمشجعون واللاعبون، وأنت أحد اللاعبين. إن ما سيحدد مشاعرك ونتائجك في عالم الدراسة هو مجموع مهاراتك الدراسية التي تدربت عليها في هذا الكتاب،لذا لم يعد هنالك مبرراً للخوف.

ب- الخوف العام

الخوف العام مرده الرئيسي أننا نخاف من المجهول، وعندما نتحدث عن المجهول فإننا نتحدث عن توقع، عن شيء في المستقبل، ولكن هل من الحكمة أن نخاف ونقلق من أمور في المستقبل.

إن المستقبل في الغيب وعلم الغيب عند الله، وليس لنا أو علينا أن نعلم ما في الغيب. إن لنا الحاضر، وإن ما نقوم به في الحاضر هو ما يشكل المستقبل (من زرع حصد، أو ما تزرعه تحصده). أي أن هنالك علاقة طردية واضحة بين ما تقوم به، وبين النتيجة التي تحصل عليها.

لو كان ما نقوم به هو إهمال، استهتار، لهو، تراخي، كسل، مماطلة، فستكون النتيجة معروفة ومتوقعة، ألا وهي الفشل والخسارة.

أما لو كان ما نقوم به هو الجدية والاهتمام والمثابرة والتركيز والمتابعة والانضباط، فستكون النتيجة معروفة أيضا، ألا وهي النجاح والتفوق والإبداع.

إن علينا كبشر أن نجتهد، وأن لا نقلق بشأن النتائج فهي انعكاس لاجتهادنا. والأهم أنها هي وكل شيء من أمور المستقبل بيد الله. فلو أراد الله لجهودك أن تثمر فلسوف تثمر، وإن أراد لها أن لا تثمر فلن تثمر، لذلك علينا أن نجتهد، وبنفس الوقت أن نتوكل على الله، وندعوه بأن يبارك لنا جهودنا ويوفقنا.

إن الله يحب عباده، ومنذ خلقنا أكرمنا بأشياء كثيرة لا تعد ولا تحصى، وخلق لنا هذا الكون الرائع.

إن من يستشعر حب الله لا يمكن أن يشعر بالخوف أو القلق، فالله معنا في كل لحظة يسمع ويرى، معنا يحبنا، ومعنا يساعدنا ومعنا يباركنا، إنه الله الرحمن الرحيم.

قصة وعبرة (قصة الزوج الهادئ):

تدور أحداث القصة حول زوج وزوجته، الزوجة دائما قلقة ومتوترة، والزوج دائما هادئ ومسترخي ومطمئن. وفي يوم من الأيام، قررا الذهاب في رحلة بحرية، وهما على متن السفينة وفي وسط البحر، هاجت عاصفة قوية حركت السفينة والركاب يسارا ويمينا، إلى الأعلى وإلى الأسفل، وساد الهلع كل ركاب السفينة إلا الزوج، الذي

بقي هادئا ممسكا بجريدته ويقرأ، فثارت عليه زوجته قائلة: مابك كيف لا تخاف ونحن على حافة الموت والهاوية، فنظر إليها بابتسامة وأعاد عينيه على جريدته يكمل قراءته فثارت أكثر، وقالت له: ما بك؟ ألا تخاف الأعاصير؟ ألا تقلق عليّ وعلى نفسك من الموت غرقا؟ فأخرج من جيبه سكينا ووجهها إلى رقبة زوجته، فقالت له هذا ليس وقتا للمزاح، فقال لها: من قال لك أن هذا مزاح، ولماذا لم تخافي من السكين المسلط على رقبتك، قالت: لأن من يمسك السكين هو زوجي وحبيبي، ولا يمكن أن يؤذيني، قال لها تماما، هذا ما أريد أن تفهميه، إن من يمسك البحر والعواصف والحياة والموت والقدر هو الله، وهو يحبنا كثيرا ونحن نحبه كثيرا، فكيف نخاف؟

ما أجمل الثقة بالله، والتوكل على الله في الشدائد وفي كل وقت.

أما فيما يخص أصدقائي الطلبة ودراستهم فإنني أعتقد أن الخوف للطلبة يأتي كعدوى من الأهل، إذ يخاف الأهل ويقلقون من أمور حياتية، وغالبا يكون قلقهم على الأمور المالية والرزق، وهل سيكون لديهم ما يكفي من المال ليعيلوا أنفسهم وأبناءهم، ويبالغون في القلق، ويتحدثون به أمام أبنائهم، وبذلك ينقلون خوفهم وقلقهم إلى الأبناء، مما يسبب لهم الإرباك، وعدم القدرة على التركيز والدراسة.

وهنا أذكر لكم قصة أتمنى من كل طالب أن يحفظها مدى الحياة، وأن لا ينساها، وأن يرويها لأهله لكي يطمئنهم، ويزيل خوفهم وقلقهم:

قصة وعبرة (قصة النبي سليمان والنملة):

كان النبي سليمان (عليه السلام) على شاطئ البحر يتأمل في ملكوت الله، وإذا به يرى نملة تحمل حبة قمح، فإذا بضفدع يخرج رأسه من الماء، فاتحا فمه وتدخل النملة مع حبة القمح فيطبق الضفدع فمه ويغوص في الماء، وبعد وقت طويل يعود الضفدع ويخرج ويفتح فمه فتخرج النملة ولكن دون حبة القمح. فيسألها النبي سليمان: لماذا دخلت فم الضفدع؟ وأين أخذك؟ ولماذا أعادك؟ فقالت: يا نبيّ الله، هناك في أعماق بحر الظلمات، يوجد صخرة جوفاء تعيش في داخلها دودة عمياء، ولقد خلقها الله تعالى هناك فلا تقدر أن تخرج لطلب قوت يومها، وقد وكلني الله برزقها، وسخر لي هذا الضفدع ليحملني ويوصلني إليها.... انتهت القصة.

إذاً كيف يمكن أن نقلق على رزقنا وأن نخاف، مع أن الله يرعانا ويتولانا، فإذا كان يرعى ويوصل الرزق لتلك الدودة العمياء، داخل الصخرة الجوفاء، في بحر الظلمات، فكيف ينسانا ونحن أحب إليه من كل المخلوقات، إننا خليفة الله في الأرض، إذ فضلنا على الملائكة وقال لهم اسجدوا لآدم، لذلك، يجب أن لا نخاف أو نقلق على رزقنا.

ما يجب أن نخاف أو نقلق منه هو فقط النفس الأمارة بالسوء، تلك النفس التي قد تقول لك، أترك الدراسة فهي تعب وسخافة، أترك الصلاة فهي لا تفيدك، لا تبرّ والديك ولا تضيع وقتك معهما. هذه النفس الأمارة بالسوء هي التي تستحق أن نفكر بها، وأن نخاف منها، ولكن حتى هذه عندما نتقرب إلى الله أكثر، وعندما نخاف الله أكثر وعندما تكون مرضاة الله أول اهتماماتنا، يزول الخوف، بل نسيطر نحن على النفس الأمارة بالسوء.

فيما يخص الخوف والقلق من المستقبل، عليك أن تتقن القاعدة التالية، والتي سوف تريحك وتدعمك: "من المهم أن نفكر في المستقبل ونحن في مرحلة التخطيط. وبعد أن نضع خطتنا، موضحين فيها أهدافنا بدقة، نجهز ما يسمى خطة عمل، ثم يجب أن نركز كل طاقتنا في إتقان تنفيذ خطة العمل التي جهزناها ونتوقف عن التفكير في المستقبل، لأننا لو بقينا نفكر فيه، سيذهب جزء من طاقتنا ويهدر هناك، ويصيبنا الخوف والقلق والتوتر والتردد".

إذاً نضع خطتنا الدراسية، نحدد أهدافنا، أهداف التفوق والنجاح، ونضع خطة دراسية، ثم نتوكل على الله، ونبدأ بتنفيذ الخطة، وبهذه القناعات وهذا التخطيط يزول الخوف تماماً.

ت- التخلص من الخوف:

يوجد عدة طرق للتخلص من الخوف، بعضها يعتمد على تبني مفاهيم جديدة، وبعضها يعتمد على طريقة الاسترخاء والتأمل، وإعادة البرمجة للعقل الباطن.

فيما يلي تسلسل ممتاز لطريقة التخلص من الخوف:

١- أقر أولا بوجود الخوف في حياتك، وحدده بوضوح وبدون خجل.
٢- اكتشف مصدره. هل هو نفسي؟ واقعي؟ وهم؟ ... إلخ.
٣- حدد كيف يقيدك الخوف، فمن المفيد تحديد كيف يضرك ويقيدك.
٤- تقبل الخوف المنطقي، بمعنى أن هناك درجات بسيطة من الخوف، يكون فيها الخوف مفيدا، وصحيا، ودافعا للنجاح والتفوق. إننا نحارب الخوف الذي يكبر، ويسبب لنا الشلل، وانعدام القدرة على الحركة والتحدي.

٥- حول مخاوفك إلى رغبات. فبمجرد تحويل الخوف إلى رغبة، يتحول من مثبط إلى حافز. فمثلا: حول الخوف من الفقر إلى مبدأ ورغبة في العمل القوي المثابر الإيجابي، وإن خفت من الخجل، حوله إلى إقدام، ورغبة قوية بأن تكون شجاعا، وقرر خوض التجارب التي تساعدك على الجرأة والشجاعة (بالتدريج طبعا). وإن خفت من الوحدة، حول الخوف من الوحدة إلى رغبة بالتعامل مع الآخرين، ومحبتهم، وخدمتهم، مما يعود عليك بالمثل، فتصبح حياتك غنية بالناس والمحبين.

٦- ركز على الأشياء التي تستطيع التحكم بها والسيطرة عليها.

٧- ركز اهتمامك وطاقتك على الحاضر (اليوم) وليس الماضي (الأمس) ولا المستقبل (الغد)، لأن الحياة هنا، اليوم، في الحاضر، هي الرحلة، هي المتعة الحقيقية، عشها واستمتع بها ولا تنتظر محطات مستقبلية أو أهداف مستقبلية، بل استمتع واشعر بالسعادة في رحلتك نفسها، وأنت تسير نحو المستقبل والأهداف.

٨- ادعم الشعور الإيجابي، وتخلص من الشعور السلبي، لأن الشعور الذي تغذيه وتفكر وتهتم به هو الذي سيكبر ويسيطر على حياتك.

٩- ٩٥٪ من مخاوف الناس، هي مخاوف لا تتحقق ولا تحدث، لأنها مبنية على أوهام ومشاعر لا على واقع وحقائق.

١٠-إن الله صاحب القرار في ميلادك ومماتك، في بدايتك ونهايتك، ولاحظ أن الميلاد حدث في الماضي، والممات سيحدث في المستقبل، فلا تقلق عليهما فهما بيد الله الرحمن الرحيم، وقد أعطاك الله العقل والقدرة على الاختيار، لتختار وتنظم وتفكر في حياتك ما بين الميلاد والممات، هذا هو دورك، وهذه هي قدرتك هنا في الحاضر، فلا تهدر طاقتك بالقلق والخوف من المستقبل. جند كل طاقاتك هنا في الحاضر، وفورا ستشعر بحالة من الشجاعة وانعدام الخوف ستشعر بالطمأنينة والقوة لأنك ستشعر بعظمة طاقتك الروحانية والعقلية والعاطفية والجسدية.

ث- مبدأ الحدود:

في اعتقادي، ومن خبرتي الشخصية، وجدت أن أي موقف أو تحدي تعرف حدوده، بمعنى أنك تعرف أفضل ما يمكن أن يحدث، وأسوأ ما يمكن أن يحدث، فسوف تتمكن من خوضه دون خوف، وأي موقف أو تحد لا تعرف حدوده، تكون خائفا من خوضه، لأننا عمليا نخاف من المجهول.

- تخيل أنك تريد دخول منزلك، وفي لحظة الدخول انفصلت الكهرباء ولا يوجد ضوء، هل ستخاف من الدخول؟ بالطبع لا، فهذا منزلك وأنت تعرفه، وتستطيع ان تحدد الحدود (أفضل وأسوأ ما يمكن ان

يحدث) فأفضل ما يمكن أن يحدث هو أن تدخل، وتبحث عن شمعة، وتشعلها، وتمارس حياتك بشكل طبيعي. إلى أن تأتي الكهرباء. وأسوأ ما يمكن أن يحدث، أن ترتطم بكرسي أو طاولة أو ما شابه، ولكنك ستكون حذرا بمشيتك، وبالتالي لو حدث الارتطام لن يكون خطيرا، أي أنك تستطيع التعامل مع كلا الحدين.

- تخيل الآن لو أنك كنت تنوي دخول مكان مجهول بالنسبة لك، وتدخله لأول مرة، ولا تدري عنه شيئاً. ولا توجد كهرباء ولا ضوء، هنا قد تخاف، وقد يكون خوفك مبررا لأنك لا تستطيع معرفة الحدود، ولا تستطيع معرفة أسوأ ما يمكن أن يواجهك ويهدد حياتك.

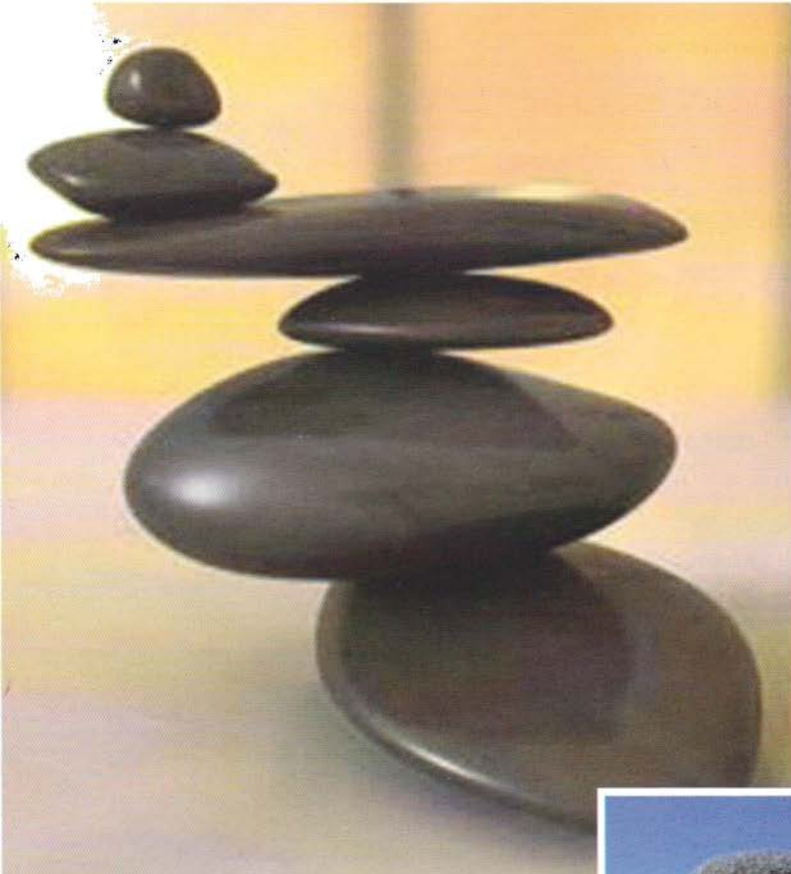
وهكذا، تستطيع تطبيق هذا المبدأ على أي شيء أو موضوع أو موقف أو تجربة، لنتخيل أنك ستدخل الامتحان، لماذا تخاف؟ هل تعرف الحدود؟ إن أفضل الحدود أن تجد كل الأسئلة سهلة، وتقوم بحلها، وتحصل على علامة كاملة، وهذا حد تستطيع التعامل معه. والحد الآخر، أن تجد بعض الأسئلة صعبة، ولكنك إن كنت قد درست وفهمت المادة جيدا، سوف تستطيع حل هذه الأسئلة، والأسوأ أن لا تحل بعض الأسئلة، ولا تحصل على العلامة التي تتمناها. وليكن، ما الذي سيحدث؟ لا شيء، إنها ليست نهاية الحياة، سوف تجتهد في المرة القادمة، وتتقن دروسك حتى لا يتكرر معك هذا الموقف. وبذلك عند معرفتك لأفضل وأسوأ الحدود واتخاذك قرارا واعيا بأنك ستعرف كيف تتصرف بالحالتين، يتلاشى الخوف.

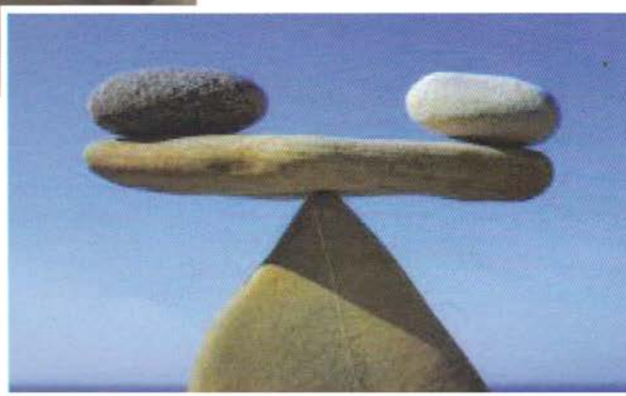
صديقي الطالب، بعد أن أصبحت إنسانا متوازنا، سوف لن يقف في طريق نجاحك وتفوقك أي مشكلة على الإطلاق، وذلك لأن من أروع نتائج التوازن هو القدرة على امتصاص الصدمات والمشاكل والتعامل معها بذكاء وحنكة، لأننا مهما حاولنا سوف لن نستطيع تجنب حدوث المشاكل في حياتنا، ولكن ما نستطيعه هو التوازن الذي يجعلنا أقوياء، ومرنين وقادرين على تجاوز كل المشاكل والمعوقات.

صديقي الطالب، كيف يمكنك الاستفادة من سر "الإنسان المتوازن" في دراستك؟

بعد أن قرأت وتدربت على ما جاء في هذا الجزء، سوف تكون قادرا على ضبط توازنك، وبالتالي الاستعداد الدائم لاستقبال المعلومات وفهمها وحفظها واسترجاعها، وبالتالي أنت جاهز للإبداع والتفوق.

إن امتلاك مهارة التوازن تعني قدرة خارقة على التميز والنجاح المستمرين.





٧

السر السابع: التمكين والتدعيم

التمكين والتدعيم هما الضمان لتثبيت الأسرار الستة السابقة باستخدام أسرار ومهارات صغيرة، وملاحظات ومعلومات هامة وطرق سحرية، وتمارين مختارة



١. أسرار ومهارات صغيرة
٢. معلومات وملاحظات هامة
٣. طرق سحرية
٤. تمارين مختارة

صديقي الطالب، بعد أن عرفنا وأتقنا السر الأول "التحفيز والتحفيز الذاتي"، والسر الثاني "الذاكرة الحديدية"، والسر الثالث "التركيز الحاد"، والسر الرابع "الخرائط الذهنية"، والسر الخامس "القراءة السريعة"، والسر السادس "الإنسان المتوازن" نبدأ الآن رحلتنا في السر السابع "التمكين والتدعيم"، إن هذه المهارة متممة للمهارات الستة السابقة، متممة للبناء العقلي الجديد الذي امتلكته. هذا الجزء هو اللمسة الأخيرة لضمان التفوق، إنه التمكين والتدعيم. وهو مليء بالقواعد والمعلومات التي سوف تخدمك كثيرا في حل المسائل، والتفكير بشكل منطقي، كذلك سوف تزيد من سرعة البديهة والذكاءات المتعددة لديك.

أجريت أبحاث عديدة حول الإبداع والمبدعين، وكانت نتيجة أحد هذه الأبحاث أنه عند قياس الإبداع لدى الأطفال في عمر خمس سنوات كانت نسبة ٩٠٪ منهم مبدعون، ثم تم قياس الإبداع لديهم في عمر ٧ سنوات فوجدوا أن ١٠٪ فقط بقوا مبدعين، والسبب الرئيسي في هذا الانخفاض هو القوانين والقيود والإرشادات التي تحيط بالطالب عند دخول المدرسة، حيث لا يعود حرا كما كان، فلا يسأل كما يشاء، وقتما يشاء، ولا يجرب ما يشاء كيفما يشاء، فالشرط الأول للإبداع هو الحرية، وفي الغالب نواجه نفس الصعوبات أو قريباً منها في المنزل.

وفي غياب الحرية يصبح الإبداع شبه مستحيل. وقد استمرت التجربة، وتم قياس الإبداع عند الأطفال في عمر ٨ سنوات، ووجدوا أن نسبة المبدعين هبطت إلى ٢٪، وتثبت هذه النسبة في أغلب الأحيان.

إن الهدف من الأسرار السبعة التي أريدكم أن تتدربوا عليها، هو إعادة مستوى الإبداع لديكم إلى ٩٠٪ فما فوق.

إن العقل البشري الذي يزن ١,٤ إلى ١,٥ كيلوغرام هو ما يقود حياتنا ومسيرتنا. إنه الفارق بين النجاح والفشل، بين التقدم والتخلف، بين السعادة والتعاسة. وكلما كان عقلك مزودا بالمهارات والأدوات الإبداعية، كان أقدر على إيصالك إلى المستقبل المشرق الذي تتمناه. ولهذا العقل البشري إمكانيات ومهارات، وكما ذكرنا سابقا يمكننا للتسهيل تسميتها عضلات، وهي تزيد عن الثلاثين عضلة. وفي هذا الجزء، سوف نقوم بالتركيز على تدريب العضلات التالية:

- التركيز
- الذاكرة
- الاستنتاج
- الربط
- التخيل
- المنطق
- التحليل
- التفكير الجانبي
- التفكير العكسي
- التمييز
- التصنيف
- الترميز

(١) أسرار ومهارات صغيرة

صديقي الطالب، فيما يلي مجموعة من الأسرار والمهارات الصغيرة وجميعها في حال أتقنتها وأضفتها إلى مهارات الكتاب السبع الرئيسية تكون قد وصلت إلى درجة متقدمة من التمكن.

أ- أسرار صغيرة

١. العباقرة والمتفوقون لديهم سر سحري، وهو طريقة التعلم الافتراضي، وهو مبني على فكرة الاهتمام بكل شيء تتعلمه، مهما كان حتى لو كان مملاً. ويعتمد على القيادة والتحكم بالذات والعقل، وهو يتطلب تغييرات جذرية فورية:

أ- لا تقرأ كتابا عدة مرات، مرة واحدة تكفي، ودون ملاحظات واضحة محددة.

ب- راجع الملاحظات وليس الكتب.

ج- لا تقرأ كل كلمة، ركز على المعلومات والأجزاء الهامة فقط، وهي عادة لا تزيد عن ٢٠٪ من إجمالي المادة.

د- استخدم الأسئلة كوسيلة لاكتشاف المعلومة وبناء الفهم (طريقة سقراط).

هـ- تدرب أن توجه أنت الأسئلة وليس المعلم، اصنع حواراً بينك وبين المادة (أو مؤلف المادة)، وبمجرد أن يصبح هذا الحوار عادة، ستصبح قادرا على تدريس نفسك أي مادة.

وجه لنفسك أسئلة من طراز:

- ما هدفي من قراءة هذه المادة؟
- ماذا أعرف عن هذا الموضوع؟
- اسأل دائما من؟ كيف؟ لماذا؟ أين؟

٢. الطلبة المتفوقون ليسوا بالضرورة الأكثر ذكاء من غيرهم من الطلبة، ولكنهم حتما الأكثر مهارة.

وهم يحاولون إرضاء وإسعاد أنفسهم أولا وقبل أي شخص آخر كما أنهم يخططون، ويستعدون، ويثابرون.

٣. من أين يحصل المتفوقون على مهاراتهم وصفاتهم الفريدة؟ أحيانا بالحظ والمصادفة، وأحيانا بالملاحظة الصبورة والمثابرة، وأحيانا بتقليد العظماء، وأحيانا بمساعدة الأهل والمعلمين الملهمين، وأحيانا من الكتب القيمة.

٤. الفرق الأساسي بين الطلبة هو المنظور والتوجه العقلي، والذي له التأثير الأكبر على تفوقهم. كيف ينظر الطالب إلى نفسه؟ وكيف ينظر إلى عالم الدراسة؟ وكلما كانت النظرة إيجابية ومتفائلة كلما جاءت النتائج رائعة، لأن التوجه العقلي هو مجموع معتقداتك وآرائك وخبراتك وتجاربك، فإن كانت مشجعة خدمتك، وإن كانت محبطة أضرت بك، وهنا عليك العمل على تغييرها.

٥. إعلم أنه في كل يوم وفي كل مجال يوجد الأهم ثم المهم ثم الأقل أهمية، ودرب نفسك على أن تبدأ دوما بالأهم، حتى لا يداهمك الوقت، وتجد نفسك غارقا في المهم أو الأقل أهمية، وينتهي الوقت ولم تنجز الأهم، مما سيصيبك بالإحباط والاكتئاب. كثيرون يبدؤون في وقتهم الخاص بفتح الانترنت أو التلفزيون أو اللعب، فيمر الوقت ولا ينجزون دروسهم، والأولى البدء بالدراسة، ثم نستمتع بما نشاء.

٦. قاعدة كونفوشيوس للتعلم

أَسْمعني ولسوْفَ أنْسى

أرني ولعلي أتذكّر

أشْركني ولسوْفَ أتعلّم

إذاً التعلم الحقيقي يأتي بالمشاركة، لذلك صديقي الطالب عليك بالمشاركة، والمشاركة تكون بالتركيز على كل ما يقال ويعرض في الدرس، وبطرح الأسئلة المناسبة، وبتخيل ما يقال، وبمحاولة ربطه بأشياء أخرى تعرفها من قبل لتسهيل عملية تذكر المعلومة ... إلخ.

٧. حكمة صينية:

"عندما تسأل ... قد تبدو غبيا لبضع ثوان،

ولكن عندما لا تسأل ... قد تظل غبيا مدى الحياة"

لذلك، عليك وأنت داخل الفصل الدراسي أن تكون يقظا متنبها، وإن لم تفهم شيئاً معيناً، عليك أن تسأل، وتطلب من المدرس التكرار أو التوضيح. وإذا أصابك الخوف أو الخجل من السؤال تذكر الحكمة الصينية أعلاه. وتذكر أن من حقك أن تفهم.

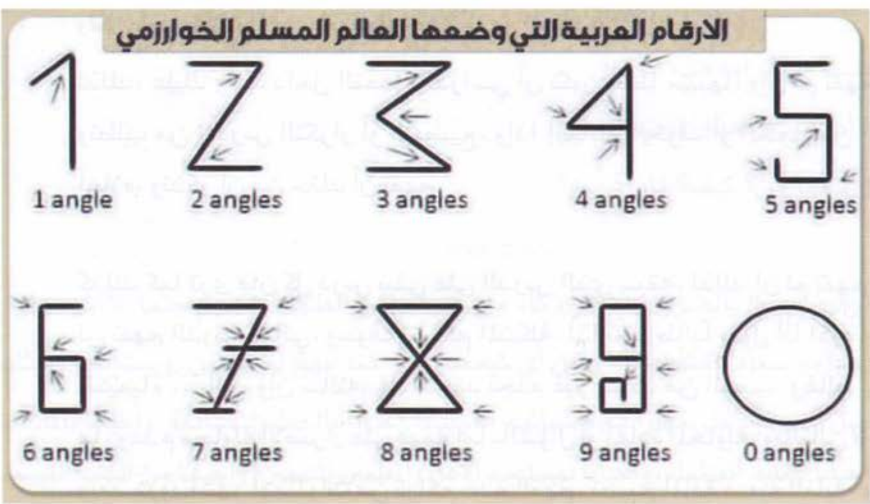
كذلك كما ترى فإن كل درس يبنى على الدرس الذي سبقه، لذلك إن لم تفهم درساً معيناً، ولم تسأل، فإنك لن تفهم الدرس التالي، وسوف تتراكم المشكلة، لذا تجد طالبا يقول أنا أكره مادة الرياضيات أو الفيزياء أو الكيمياء ... إلخ، وإن سألته: لماذا؟ فقد تجده غير متأكد من السبب. وغالبا يكون السبب عدم الفهم لجزء ما، وعدم محاولة الإصرار على فهمه إما بالسؤال أو إعادة المحاولة، وبالتالي لا يفهم الدرس التالي وهكذا ... وبعد مرور أشهر أو سنوات من تراكم عدم الفهم، تصبح المادة صعبة للغاية، وغير مفهومة تماما.

وأحيانا عندما تمرض مرضا بسيطا كالأنفلونزا وغيره، قد تضطر إلى التغيب لعدة أيام عن المدرسة، وقد يفوتك درس أو أكثر من مادة معينة، ويكون فيها معلومات أو قوانين هامة جدا، هنا قد تبدأ المشكلة لديك في فهم باقي المادة. لذلك أود التأكيد عليك بضرورة الإصرار على فهم ما فاتك من الدروس أثناء تغيبك، إما عن طريق أخذ الملاحظات والشروحات من أحد زملائك، ودراستها قبل موعد الدرس التالي، أو عن طريق مراجعة مدرس المادة، أو قراءتها من الكتاب إن كان ذلك كافيا... المهم عدم ترك الموضوع دون متابعة.

٨. ثق بنفسك: مهما قال الناس عنك، فلا تتأثر ولا تفقد ثقتك بنفسك، إن ما بداخلك لك، ملكك، كنزك، لا تفرط به، ومن أهم ما بداخلك مشاعرك، احلامك، أفكارك، ولا أحد في الدنيا يستطيع أن يسرقها، أو ياخذها، أو يدمرها، إلا إن سمحت أنت له بذلك.

٩. قيمتك الحقيقية أنك خليفة الله في الأرض، ومهما كانت ظروف الحياة صعبة، ومهما واجهت من مشاكل، لا تجعلها تنسيك حقيقتك الرائعة الرفيعة، فأنت لا زلت خليفة الله في الأرض، سواء كنت غنيا أو فقيرا سواء كنت مريضا أو بصحة جيدة، سواء كنت جميلا أو قبيحا، سواء كنت رشيقا أو بدينا، وسواء كنت طويلا أو قصيرا، فأنت خليفة الله في الأرض، ومهما أساء لك الناس أو الحياة، تبقى قيمتك ذاتها. فلو كان معك عشرة دنانير فما الذي تستطيع شراؤه بها، ولو وقعت منك على الأرض، ولو دهس عليها الناس بأرجلهم ولو اتسخت، فإنها لا تزال عشرة دنانير، وتستطيع شراء نفس الأشياء بها، لأن قيمتها لم تتغير.

١٠. إن هذه الأرقام ٠١٢٣٤٥٦٧٨٩ هي أرقام عربية في الأصل وقد قام بتصميمها العالم العربي المسلم الخوارزمي في القرن التاسع الميلادي – من مواليد بغداد. وأصل كلمة Algorithmy هي الخوارزمي، أي فن الحساب.



إن الأرقام ليست أعداداً ... فالأرقام عبارة عن أشكال تكتب بها رموز الأعداد (أي يجب التفريق بين الرقم والعدد)، فالعدد اثنان يتكون من رقم واحد من الأرقام العربية وهو 2، أما رمز العدد 25 فيتكون من رقمين من الأرقام العربية هما 5 و 2 ولا نقول الرقم 25.

وكما ترى، فإن العدد يساوي عدد الزوايا في كل شكل، في العدد 1 يوجد زاوية واحدة، وفي العدد 2 يوجد زاويتين، وفي العدد 3 يوجد ثلاث زوايا... وهكذا مع ملاحظة أن العدد 0 أخذ هذا الشكل كونه لا يحتوي على أي زاوية.

١١. هل الموسيقى مفيدة أم مضرة للدراسة والتركيز؟ نوع واحد من الموسيقى يمكن ان يكون مفيدا واسمه "الموسيقى الباروكية"، ذلك ان إيقاعها ٦٠ نبضة بالدقيقة وثبت بالدليل العلمي أن هذه الموسيقى تعزز عملية التزامن، وتفعيل مراكز التعلم المختلفة في المخ، واستثارة موجة ألفا المفيدة جدا للدراسة، كما تساعد على تنشيط جانبي المخ الأيمن والأيسر.

١٢. لا تدرس وأنت مشوش أو مضطرب أو غاضب، لأنك لن تستطيع التركيز، إهدأ ومارس الاسترخاء الجسدي والذهني، ثم ابدأ.

١٣. كلما زادت الحواس الداخلية في عملية التعلم زاد الفهم والتذكر، لذلك حاول أن ترى وتسمع وتحس معا.

أذكرك مرة أخرى بقاعدة كونفوشيوس:

"أسمعني ولسوف أنسى

أرني ولعلي أتذكر

أشركني ولسوف أتعلم"

وأحسن مشاركة هي بتفعيل كل حواسك وتركيزك معا خلال الدراسة.

١٤. في الذاكرة توجد أشياء مساعدة مثل "التشابه"، فإن كانت لديك أشياء متشابهة فسيسهل حفظها، وكذلك الحال إذا كانت متسلسلة، أو موزعة بطريقة منطقية، فالأسهل لك أن تحفظ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ من أن تحفظ ٧ ٢ ٣ ٥ ٤ ٦ ١

وكذلك لو لديك قائمة من البنود المنوعة المبعثرة مثل:

مرسيدس، طاولة، عصير، نيسان، شاي، كنبة، أوبل، خزانة، قهوة سيكون حفظها أسهل لو وزعت إلى فئات مثل: (مرسيدس، أوبل، نيسان) – (عصير، شاي، قهوة) – (طاولة، كنبة، خزانة).

١٥. مقولة جميلة (في إدارة الوقت):

"إذا كنت تحب الحياة، فلا تبدد الوقت، فهو المادة التي تصنع منها الحياة".

١٦. قاعدة عالمية للإبداع: تحتاج إلى ١٠٠٠٠ ساعة تدريب أي ٣ ساعات يوميا، أي ٢٠ ساعة أسبوعيا، على مدى ١٠ سنوات لتصل إلى الإبداع العالمي في علم أو فن أو لعبة ما، ويحتاج الدماغ كل هذا الوقت ليستوعب كل التفاصيل ويصل إلى اتقان حقيقي، إذاً المطلوب هو الممارسة والتركيز بشكل مكثف.

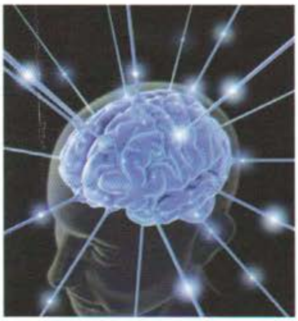
١٧. من مميزات الدماغ.

إن الدماغ نظام حي ونام، ويسعى إلى البحث عن المعنى من خلال الأنماط ولديه القدرة على إدراك الكل والجزء تلقائيا (النظرة الشمولية والتفصيلية)

١٨. نمتلك طريقتين في تنظيم الذاكرة:

(ذاكرة ثابتة): لتخزين الحقائق، المعاني، المهارات، المشاعر

و(ذاكرة دينامية أو مكانية): تحدد أين نحن، تسجل الأحداث التي نجريها، وهي أشبه بمذكرات حية مستمرة.



١٩. موجات الدماغ:

- موجة بيتا: ١٤ – ٣٠ دورة في الثانية (عندما نكون بكامل نشاطنا)
- موجة ألفا: ٧ – ١٣ دورة في الثانية (في حالة الهدوء والاسترخاء)
- موجة ثيتا: ٤ – ٦ دورة في الثانية (في مرحلة بداية النوم)
- موجة دلتا: أقل من ٤ دورة في الثانية (في مرحلة النوم العميق)، ونحن نحتاج إلى النوم العميق لنصل إلى موجة دلتا، حيث يقوم الجسم بإفراز هرمون النمو، كما يساعدنا النوم العميق على الترميم والتجديد لخلايا الجسم.
- موجة جاما: ٤٠ دورة وما فوق في الثانية (عند الاستيقاظ من النوم، وعند معالجة معلومات عالية المستوى بدفعات أو كميات كبيرة).

معلومات أساسية عن الدماغ:

- كلنا لدينا أدمغة متشابهة، تزن بين ١٫٣ – ١٫٥ كغم.
- لدينا ١٠٠ بليون نيرون (خلية عصبية).
- نستخدم ١ على ١٠٠٠ من طاقتنا الدماغية.

- عندما نتعلم نحدث تغييرا في الخلايا العصبية للدماغ.
- الغذاء والماء والأكسجين يؤثرون جدا على الدماغ.
- البيئة الهادئة، والموسيقى تؤثران على الدماغ.
- العواطف الطيبة والإيجابية، وغياب التهديد، والإحساس بالأمان أمور هامة جدا لنمو الدماغ، إضافة إلى الخبرات والتجارب التي نعيشها.
- للمخ أوعية دموية تمتد إلى ١٠٠ ألف ميل (١٦٠٩٣٤ر٤) كيلو مترا، أي تكفي للدوران حول الأرض ٤ مرات، وهناك أيضا ١٠٠ مليار خلية عصبية (المادة الرمادية).

٢٠. كيف يشكل التوتر خطرا على الذاكرة والتركيز؟

عندما نتوتر يفرز الجسم كميات كبيرة من هرمون التوتر (الكورتيزول)، الذي يقوم بدوره بسرقة الجلوكوز من دماغك. والجلوكوز هو وقود الدماغ، وفقدانه يؤدي إلى خطورة شديدة على الدماغ. كما أن الكورتيزول يدمر الرسائل الكيميائية للدماغ (أي الناقلات العصبية)، وهي التي تحمل أفكارك من خلية دماغية إلى خلية أخرى، وعندما يتم التشويش على وظيفة النقل العصبي لديك، ويقل الوقود الذي يصل للدماغ، أي (الجلوكوز)، يصعب عليك التركيز أو التذكر.

وفي البيئة المدنية المعاصرة، حيث الضجيج المستمر، والسرعة، والتوتر، يتم التشويش على الدماغ وإجهاده، لذا علينا أن نعطي أدمغتنا التمارين المناسبة للراحة والهدوء.

كما يفرز الجسم كمية كبيرة من هرمون الأدرينالين، والهرمونين معا (الكورتيزول والأدرينالين) يؤديان إلى تسارع في نبض القلب، وصعوبة في التنفس، وتعرق في اليدين، ويولدان عصبية غير مبررة، وإحساس بالتعب الشديد والخمول، وتوتر العضلات، وصداع وأرق واكتئاب، وكل ذلك يهدر وقتنا، وطاقتنا، ويضعف مناعتنا وإنتاجيتنا وقدرتنا على التركيز.

٢١. استثمر في عقلك فهو رأسمالك الدائم

إذا كان لجميع الطلبة نفس الأدمغة.

فلماذا نجد أن بعض طلبة المدارس والجامعات متفوقون، ويحققون نتائج ممتازة؟

وبعضهم يحققون نتائج متوسطة؟

وبعضهم يحققون نتائج ضعيفة؟

ولماذا يحتاج بعض المتفوقين لساعة دراسية واحدة يوميا؟ فيما يحتاج غيرهم للدراسة طيلة الوقت؟

وبما أن الوراثة لا علاقة لها بالموضوع، إذاً فالقضية عبارة عن معلومات ومهارات مكتسبة.

وهذا هو ما أحاول أن أدلك عليه في هذا الكتاب.

٢٢. إن كنت تسرح أو تعاني من أحلام اليقظة كثيرا، مما يشتت تركيزك، يفضل تخصيص دفتر، (سمّه ما شئت: دفتر يوميات، دفتر خواطر ... إلخ) ودوّن فيه كل ما يخطر في بالك من أفكار أثناء السرحان أو أحلام اليقظة، هكذا سيطمئن عقلك انك لن تنسى هذه الأفكار، وأنها محفوظة، مما يزيد من قدرته على التركيز.

٢٣. حتى تحب الدراسة، فكر أنها انعكاس للمستقبل، فالدراسة الجادة تؤدي إلى مستقبل مرموق ونجاح، والدراسة المتوسطة تؤدي إلى مستقبل اعتيادي تقليدي، وإذا غابت الدراسة، فلا يوجد مستقبل، بل ضياع وفشل وتشرد.

٢٤. توجد ساعة ذهبية لكل إنسان يكون فيها في أفضل حالاته الذهنية، وقد تكون في أي وقت من النهار أو الليل. عليك إيجادها واستغلالها للدراسة، لأن ساعة ذهبية أفضل من ١٠ ساعات اعتيادية (ساعة ذهبية ليس بالضرورة ساعة فقط، فقد تكون نصف ساعة أو ساعتين، والمقصود هنا الوقت الذهبي الذي يكون فيه ذهنك صافيا، وملائما جدا للتعلم).

٢٥. الدراسة اليومية لمدة ساعة أفضل بكثير من دراسة ساعات طويلة أيام الامتحانات.

ب- مهارات صغيرة

١. مهارة إدارة الوقت

من أهم الأشياء في إدارة الوقت أنها تعلمك التخطيط وتحديد الأهداف، وهذان أمران في غاية الأهمية في كل جوانب حياتنا.

من فوائد التخطيط للدراسة:

- يزيد إنتاجيتك وفعاليتك
- يزيد من ثقتك بنفسك



- تتحكم بالوقت
- يصبح لديك هدف محدد
- يقلل التوتر

وقبل التخطيط للدراسة، اسأل نفسك:

- كم عدد المواد الدراسية؟
- كم ساعة تحتاج كل مادة؟
- كم الوقت المتاح؟
- وابدأ بتوزيع الوقت على المواد.

أفضل طريقة لإدارة الوقت:

إعمل جدولا كما يلي، وسجل فيه كل أنشطتك حسب درجة أهميتها، وما إذا كانت عاجلة أم لا:

	هام	غير هام
عاجل	**هام وعاجل:** مساعدة الأهل والأصدقاء اخذ الدواء دراسة امتحان مفاجئ	**غيرهام وعاجل:** تصليح انقطاع التيار الكهربائي إحضار احتياجات منزلية
غيرعاجل	**هام وغيرعاجل:** دراسة ساعة يوميا حل الواجبات دراسة للامتحان الأكل	**غيرهام وغيرعاجل:** التلفزيون لفترات طويلة المكالمات الطويلة اللعب الكثير لقاء الأصدقاء ساعات طويلة

نقاط هامة حول إدارة الوقت:

- إن المهارة والصفة المشتركة بين كل الناجحين والمتفوقين في العالم، أنهم يهتمون ويبدأون بإنجاز الأكثر أهمية، فالمهم، فالأقل أهمية.

- إنك يجب أن تبدأ وتهتم وتركز على مربع هام وغير عاجل، لماذا؟ لأنه نابع من خطة وترتيب مسبق، لذلك هو غير عاجل، وليس حالة طوارئ، وهكذا يجب أن تكون أيامنا وأوقاتنا، أنشطة مخطط لها سلفا. ثم يليه بالأهمية مربع هام وعاجل، ثم غير هام وعاجل، ثم غير هام وغير عاجل.

- والمربع الرابع (غير هام وغير عاجل) هو أكثر مربع فيه هدر للوقت، وهنا يظهر ذكاؤك في إدارة هذا المربع. إعمل كل شيء فيه ولكن بقدر ووقت معقولين. وكلما احتجت أن تدرس أكثر ستجد وقتا في هذا المربع، يمكنك استعارته واستثماره في الدراسة.

؟ هل من المعقول أن ننام ٨ ساعات، وندرس في المدرسة ٨ ساعات، ثم نعود للبيت وندرس الـ ٨ ساعات المتبقية؟ لو كان ذلك لفترة أسبوع أو شهر فإنه يمكننا تحمل ذلك، ولكننا نبدأ دراستنا في الروضة من عمر ٤ سنوات تقريبا، أي نقضي سنتين، ثم ١٢ سنة في المدرسة، ثم ٤ سنوات كحد أدنى في الجامعة، أي نقضي ما مجموعة ١٨ سنة كحد أدنى من عمرنا في الدراسة، فهل من المعقول قضاء هذه السنوات في الدراسة وحدها؟ أعتقد أننا سنصاب بالتخلف والعته، وليس بالتفوق والإبداع. والأهم أن هذه السنوات الـ ١٨، هي من أهم وأروع وأجمل سنين العمر، فيها تكون طفلا، ثم تكون ولدا، ثم شابا، فهل يعقل أن تعيش كل هذه السنوات بدون استمتاع، فقط تقضيها في الدراسة؟ طبعا هذا غير معقول، وغير مقبول، وغير منطقي في الأصل. ولكنك تريد وتتمنى التفوق، ووالديك يريدان ويتمنيان أيضا لك التفوق. إذاً ما هو الحل؟

الحل يكمن في هذه الأسرار السبعة التي بين يديك، ويكمن في المهارات التي أصبحت تتقنها من خلال هذا الكتاب، وبعدها سيصبح كل شيء سهل وممكن، وسيصبح عالم الدراسة بحق عالم متعة وتحد وتفوق، وسيكون بإمكانك العيش بمرح وسعادة وتفوق دائم.

لدى الكثير من الناس اعتقاد خاطئ أن الجهد والتعب والعمل ليلا ونهارا هو الأساس للنجاح والتفوق والإبداع، وهذا ليس صحيحا على الإطلاق.

فهل كان بيل غيتس يعمل ليلا نهارا، وبجهد وتعب مستمر؟

هل كان ستيفن جوبز يعمل ليلا نهارا، وبجهد وتعب مستمر؟

هل رجال الأعمال الناجحون يعملون ليلا نهارا، وبجهد وتعب مستمر؟

إن كل من هؤلاء كان يعمل بضع ساعات يوميا، ولكنه يحقق نجاحاً وتفوقاً وإيرادات في اليوم الواحد تفوق ما يحققه آلاف الموظفين أو العمال. ولو كان فقط التعب والجهد والساعات الطويلة هي الأساس، لكان كل عامل وموظف مليونيرا.

إن الله تعالى ميزنا عن باقي المخلوقات بأشياء كثيرة، ولكن أهمها الدماغ القادر على التفكير والتعلم والإبداع، ولولا ذلك لتفوقت علينا الخراف، فلديها أدمغة أكبر بكثير مما لدينا.

إن الفرق بين النجاح والفشل وبين السعادة والشقاء ينبع من مهارتك في استثمار عقلك، هذه الهدية الرائعة من الله سبحانه وتعالى، ومحتوى هذا الكتاب موجه لتدريب هذا العقل على المهارات اللازمة للتفوق والإبداع، سواء في دراستك المدرسية أو الجامعية أو في وظيفتك المستقبلية.

صديقي الطالب، كما ترى إنني في هذا الكتاب لم أركز كثيرا على الإرشادات والتوجيهات المتعلقة بتنظيم وقتك وكيفية استخدام المكتبة والكمبيوتر، وكيفية كتابة التقارير والمقالات، وكيفية الاستعداد للامتحانات. ويمكنكم الحصول على هذه الكتب الرائعة من المكتبات العامة، أو مكتبات المدارس، أو الجامعات، وأحيانا تجدون الكثير من هذه المعلومات عن طريق الإنترنت.

لذلك، كرست كل هذا الكتاب لتنمية المهارات الذهنية، وكل ما عليك لتصبح مثل أو أفضل من بيل غيتس وستيفن جوبز هو أن تتقن هذه المهارات وتحلق في عالم الإبداع والنجاح.

٢. مهارة الاستعداد للدراسة :

يقضي الكثير من الطلبة وقتا طويلا في الدراسة، ولكنهم لا يحققون نتائج ممتازة، ويصابون بالإحباط والتعاسة. والسبب الرئيسي في هذه المشكلة هو عدم معرفتهم بالمهارات الأساسية اللازمة للدراسة، لذلك فإن استثمار بعض الوقت في قراءة وفهم هذا الكتاب، سيوفر عليهم الكثير من الوقت والجهد الذي يهدر يوميا، وعلى مدار سنين الدراسة.

إن من أهم المهارات مهارة الاستعداد والتهيئة الذاتية للدراسة.

إنك عندما تريد عمل أي شيء آخر فأنت تستعد له، فمثلا في الرياضة تقوم بالتسخين وتمديد الجسم والعضلات (تليين)، وللقيام برحلة، تحضر الأغراض اللازمة ويتم التشييك على السيارة. وللعب كرة القدم، تقوم بالقفز والتسخين.

لذلك عندما تنوي الدراسة، لا تدرس فجأة، بل قل لنفسك أنك سوف تقوم بعمل هام جدا، وأنت تريد الاستفادة القصوى منه، لذلك فهو يستحق إجراء بعض الاستعدادات والترتيبات.

إذاً، كيف نهيئ أنفسنا للدراسة؟

- الاستعداد الذهني.
- الاستعداد الجسدي.
- الاستعداد النفسي.
- الاستعداد البيئي.



٣. مهارة التخيل والتصور:

قاعدة: كل إبداع يتم في الخيال أولا ثم في الواقع ثانيا.

فمن أجل تنمية ذكائك، وتقوية دماغك، نشط خيالك، فهو معمل ومصنع الإبداع.

ضع كل يوم فكرة خيالية جديدة في عقلك، وفكر بها لمدة ٥ دقائق (قانون الحفز: كل فكرة تولد أفكارا قد تصل إلى المئات أو الآلاف). وهذا سوف ينتج العديد من الروابط العصبية في دماغك، الأمر الذي يقود إلى زيادة الذكاء والإبداع وقوة الذاكرة.

أفكار لتنشيط الخيال (تخيل كل فكرة لمدة ١٥ دقيقة – فكرة واحدة يوميا):

- تخيل الحياة لو أن كل شيء فيها لونه أخضر.
- تخيل الحياة لو أن كل شيء فيها يتكلم: الإنسان، الجماد، الحيوان، النبات.
- تخيل لو أن كل البشر لهم أجنحة ويستطيعون الطيران.
- تخيل خمسة استخدامات (لا داعي لأن يكون استخدام منطقي) لكل من :

قلم	جاكيت	كرة قدم	ملعب تنس أرضي
سيارة	نرد	مسبحة	منشفة
مدفأة	علاقة ملابس	لمبة	مسطرة
سجادة	ثلاجة	شمسية	بطيخة
بحر	طائرة	مدينة ملاهي	تلفزيون
طاولة	كرسي	زهرية	هاتف
سرير	ثريا	مرآة	ثعلب
نار	تراب	خيار	ملعب كرة قدم
مكعب	راديو	دراجة	فراشة

عنب	نظارة	شنطة	ورق
بطارية	وسادة	خزانة	سكين
كتاب	درج	قلم	ساعة
عقد	برغي	متر	مفك
سلك	مروحة	علم	رافعة
دواء	حليب	عصير	كأس
زجاجة	ملعقة	بالون	خيط
كمبيوتر	شوكة	برميل	صوفة
حرير	صوف	مطعم	نادي

٤. مهارة التعامل والتحكم بالعقل الباطن:

إن للعقل الباطن عدداً كبيراً من القوانين، أورد لك ثلاثة منها وهي:

أ-قانون الجذب:

إن قانون الجذب يعني أن أي شيء تفكر فيه وتركز عليه، تجذبه إليك ولحياتك، وبالتالي، لو فكرت وركزت على أفكار سلبية فإنها سوف تنجذب إليك وتؤثر على حياتك بشكل سلبي، وبالعكس لو فكرت وركزت على أفكار إيجابية فإنها سوف تنجذب إليك وتؤثر على حياتك بشكل إيجابي. أي أنك أنت من يصنع حياتك. فكل شيء تريده في حياتك، فكر فيه وتخيل نفسك أنك قد حصلت عليه. استمتع بالشعور كأنه حقيقة، وسيعمل عقلك على تحقيقه بالفعل. تخيل نفسك ناجحا متفوقا والجميع يهنئك، استمتع بالشعور وعمقه لديك.

ب- قانون برمجة العقل:

إن عقلنا الباطن يتبرمج إما عن طريق البيئة الخارجية (الأهل، والمدرسين، والأصدقاء، والتلفزيون ... إلخ)،

أو عن طريق الحوار الذاتي (أي ما تقوله أنت لنفسك)، لذلك مهما كان لديك من انزعاجات من أمور قيلت لك، فإنه يمكنك عكسها عن طريق الحوار الذاتي. فمثلا: لو قيل لك أنت "لا تستطيع"، وأنت "فاشل"، فيمكنك أن تقول الآن لنفسك أنا "أستطيع" وأنا "ناجح"، وتكررها بأكبر قدر ممكن، وخصوصا قبل النوم، وبذلك تقضي على التأثير السلبي لما كان يقال لك.

ت-قانون التركيز والانتشار:

المقصود في هذا القانون، انك عندما تركز على أمر ما، فإن عقلك وبشكل تلقائي، يبحث داخل كل ملفاتك وخبراتك وبرامجك عن أي شيء له علاقة بهذا الأمر ويتأثر به، أي أن هذا الأمر سوف ينتشر ويؤثر فيك بطريقة قوية. لذلك، ركز على كل شيء إيجابي، لأنه سينتشر في عقلك الباطن، ويؤثر على كل أنشطتك، وكيميائية جسدك ومزاجك. ولا تركز أو تتوقف عند الأشياء السلبية المزعجة، فأنت كطالب تحتاج إلى الاسترخاء، والهدوء، والإيجابية، والانفتاح الذهني، حتى تستطيع التركيز في دراستك.

٥. مهارة راقب وقيم ذاتك:

إن أكثر الناس إبداعا وجاذبية ونجاح، هم هؤلاء الذين يستمرون بتقييم تصرفاتهم، وانتقاد أنفسهم انتقادا إيجابيا بناء لكي يحسنوا من أنفسهم. ولكن الغالبية ليست لديهم هذه المهارة، والسبب في ذلك يكمن في مبالغة الأهل في الاهتمام في أمور أبنائهم ومتابعتها، فكثير من الأهل -وبنوايا حسنة- ولأنهم اعتادوا على ذلك عندما كان أبناؤهم حديثي الولادة، يفكرون نيابة عن أبنائهم، ويقررون نيابة عنهم ويتصرفون نيابة عنهم أيضا.

هذه البيئة تضعف ثقة الأبناء بأنفسهم، لأن الثقة تأتي نتيجة التجربة، والخطأ، والمحاولة، والتكرار والمثابرة والقدرة على الإنجاز، كما أنها لا تجعل الأبناء يشعرون بالمسؤولية تجاه أنفسهم او تجاه أمور الحياة، فهناك من يفكر ويقرر ويتصرف نيابة عن الابن ويتحمل المسؤولية نيابة عنه ... فتغيب مهارة المراقبة والتقييم الذاتي.

إن أفضل شيء نقوم به من أجل تطوير أنفسنا وشخصياتنا وتصرفاتنا، هو أن نسأل أنفسنا مع نهاية كل يوم، كيف كان يومي؟ كيف كان أدائي؟ هل أن راض عن كل موقف وتصرف قمت به؟ هل كان هنالك شيء أفضل

يمكنني القيام به. ما هي الأشياء الجيدة والتي عادت عليّ بالخير، حتى أتمسك بها، وأكررها دائما، لتصبح جزء لا يتجزأ من شخصيتي؟ وما هي الأشياء السيئة التي عادت عليّ بالضرر، حتى أتجنبها بعد اخذ العبرة؟

يفضل في البداية أن تكتب ذلك على ورقة. إقسمها نصفين، وسجل الأمور الجيدة على جانب، والأمور السيئة على الجانب الآخر.

إن هذا التقييم اليومي، وهذه المهارة، سوف تصبح آلية ودائمة في عقلك، وبالتالي سوف يدلك عقلك على أي خطأ تقوم به فور البدء بالقيام به، وليس بعد انتهاء الموقف، وارتكاب أخطاء كبيرة. تخيل أن هذه المهارة، أداة تركبها أنت داخل عقلك، أولا باتخاذك القرار بانك تريد أداة الانتباه والتقييم والمراقبة الذاتية، وثانيا بان تفعلها عن طريق البدء بتنفيذ ذلك كما قلنا، بأن تسال نفسك في مساء كل يوم: كيف كان يومي وأدائي؟

فيما بعد، وعند نجاح زرع هذه الأداة، والتي ستكون مليئة بالمعلومات والخبرات من عقلك الواعي وغير الواعي، ستقوم هذه الأداة بتنبيهك فورا عند عمل شيء خاطئ. فمثلا لو جاء وقت الدراسة وأنت غارق في مشاهدة التلفزيون سيقول لك عقلك: لقد شاهدت التلفزيون بما فيه الكفاية، وحان وقت الدراسة، وسيقول لك عقلك أيضا، عليك إغلاق التلفزيون، والبدء في الدراسة وهكذا. كما انك داخل الفصل الدراسي، إذا أصابك التشتت الذهني، سيقول لك عقلك: انتبه! إنك تخسر معلومات هامة، انتبه لأستاذك كي تفهم الشرح.

لكي تفعّل هذه الأداة وهذه المهارة الهامة جدا قل لنفسك الآن: لقد كبرت ولم أعد طفلا، لقد أصبحت مسؤولا عن تصرفاتي، وسوف أصبح طالبا متفوقا، وسوف أعتمد على نفسي في تقييم نفسي، وكلما طورت وحسنت من نفسي، سيكافئني الله ويبارك لي في دراستي وكل حياتي.

٦. **<u>مهارة استخدام المختصرات</u>**، سوف تحتاجها وأنت تسجل ملاحظاتك، حتى لا تضيع عليك معلومات جديدة وأنت تسجل السابقة، ومن المختصرات المفيدة:

≈ تقريبا

+ بالإضافة إلى

* ملاحظة هامة



<أصغر من

>أكبر من

= يساوي

↑ يزيد

↓ ينقص

∵ بما أن

∴ إذاً

كما يمكنك اختراع مختصرات خاصة بك.

إضافة للمهارات السابقة، يمكنك تطوير المهارات التالية:

أ- التعلم التفاعلي

ب- توقع أسئلة الامتحانات

ت- تقييم ما تعلمته

(٢) معلومات وملاحظات هامة

صديقي الطالب، فيما يلي بعض المعلومات والملاحظات الهامة التي تساعدك في تنظيم أمورك الدراسية:

١. بادر !... إنها كلمة سحرية، بمعنى تحرك، لا تنتظر أن يقال لك ما عليك عمله.

٢. لا تعامل كل المواد بنفس الطريقة، ومن التجربة والخطأ ستعرف الطريقة الأنسب لكل مادة

٣. الرياضيات وبعض المواد العلمية تسمى مواد تسلسلية، لأنها تعتمد على بعضها البعض، لذلك من المهم أن تفهم أولا بأول وإلا أصبحت المادة صعبة ومستحيل فهمها، وإن فاتك أي جزء منها بسبب مرض أو غياب، يجب الإصرار على فهمه من الكتاب، أو المعلم، أو الأصدقاء، أو الأهل، وذلك لأن باقي أجزاء المادة تعتمد على الجزء الذي فاتك.

٤. إبحث دائما عن أعلى درجات / وأفضل تعلم / وأقل وقت وجهد.

٥. مهما كانت الفترة التي تقضيها بالدراسة، فإنها تتأثر بما يسمى بظاهرة "ريستورف" (نسبة إلى العالم النفسي "فون ريستورف") حيث اكتشف أن للإنسان ميل نسبي لحفظ وتذكر وفهم أكثر لبدايات ونهايات فترات التعلم، والأشياء المتكررة والفريدة، والتي فيها سجع أو قافية، وبذلك إن أردت الدراسة لمدة ساعة، فبدل أن يتذكر عقلك ويثبت أول وآخر جزء فقط، دعنا نقسم الساعة إلى جزئين، وبينهم ٥ دقائق استراحة، فبذلك يصبح لدينا بدايتان ونهايتان، وكذلك يمكن تقسيم الساعة إلى ثلاثة أجزاء، وكل جزء ٢٠، دقيقة وبينهم ٥ خمس دقائق استراحة ... وهذا ما اوصي به شخصيا.

٦. إن مراجعة أي موضوع او درس بعد ساعات من تلقيه، يفيد بتحويله من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى.

٧. استخدام الورق الملون اللاصق في وضع الملاحظات مفيد لتثبيت المعلومات، ويسهل عليك الدراسة وقت الامتحانات.

٨. من المفيد إلقاء نظرة على المادة في اليوم السابق لأي حصة أو محاضرة، ولو لمدة خمس دقائق، ومراجعتها بعد العودة للمنزل لمدة خمس دقائق أخرى.

٩. استيعابك وتركيزك لأي مادة يعتمد إلى درجة عالية على انتباهك داخل الفصل لشرح معلمك.

١٠. كل مادة صعبة إذا جزأتها تصبح سهلة.

١١. التسويف (المماطلة) عدوك الأول ... أعلن الحرب عليه.

١٢. أحسن طرق لتثبيت المعلومات في الذاكرة هي:

أ- الصور.

ب- الأنماط.

ت- القوافي.

ث- القصص.

(٣) طرق سحرية

صديقي الطالب، فيما يلي مجموعة طرق سحرية لمساعدتك على السرعة في حل مسائل الرياضيات:

أ- لتربيع أي رقم يبدأ بالرقم ٥ (ضرب العدد بنفسه)

٢٥ X ٢٥ = ٦٢٥

الجواب يبدأ دائما بـ ٢٥ نتيجة ضرب (٥ X ٥)

والرقم الآخر (٢ في هذا المثال) نقوم بتربيعه، أي ضربه بنفسه ونضيف للجواب ٢ (نفس الرقم)، إذاً (٢ X ٢ = ٤) ثم نضيف ٢ نحصل على ٦.

لنجرب رقما آخر

(٩٥ X ٩٥) = ٩٠٢٥

لأننا كما ذكرنا سابقا نضع الـ ٢٥ في أول الجواب ونحسب التالي:

٥ X ٥ = ٢٥

٩ X ٩ = ٨١ ونضيف ٩ = ٩٠

لنجرب على رقم آخر

(٥٥ X ٥٥) = ٣٠٢٥

الجواب:

(٥X٥ = ٢٥) ونضيف له ٥ فيصبح المجموع ٣٠

وهذا الحل يأخذ منك ثوان، وأسرع بكثير من الحل على آلة حاسبة أو كتابيا.

جرب أرقاما أخرى مثل: ٣٥ ، ٨٥ ، ٦٥.

كما يوجد طريقة أخرى لتربيع الأعداد التي تبدأ بالعدد ٥، وهي أن تعتبر أن الجواب يبدأ دائما بـ ٢٥، والرقم الآخر تضربه في الرقم الذي يليه عدديا، وتضعه يسار الـ ٢٥، فيكون هو الجواب.

فمثلا في المثال الأول السابق (٢٥ X ٢٥)

نضع في خانة الجواب العدد ٢٥، ثم العدد الثاني (٢) في هذا المثال نضرب في العدد الذي يليه أي ٣، فيصبح الناتج ٦، فنضعه يسار الـ٢٥.

المثال الثاني (٩٥ X ٩٥)

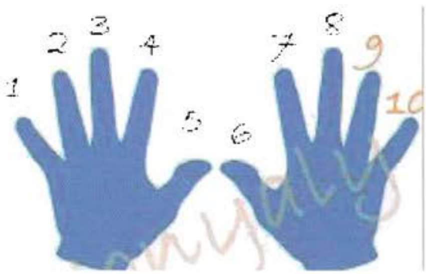
نضع في خانة الجواب العدد ٢٥، ثم العدد الثاني (٩) في هذا المثال نضربه في العدد الذي يليه أي (١٠)، فيصبح الناتج ٩٠، فنضعه يسار الـ٢٥.

المثال الثالث (٥٥ X ٥٥)

نضع في خانة الجواب العدد ٢٥، ثم العدد الثاني (٥) في هذا المثال نضربه في العدد الذي يليه أي (٦)، فيصبح الناتج ٣٠، فنضعه يسار الـ ٢٥.

ب- لحفظ أو حل جدول ضرب العدد ٩ باستخدام أصابع اليدين:

نقوم بترقيم أصابع اليدين من ١ – ١٠ من اليسار إلى اليمين، فإذا أردنا ضرب الرقم ٩ في أي رقم من (١ – ١٠)، فإننا نقوم بجمع أرقام الأصابع ما قبل الرقم المضروب (يسار)، ووضع الناتج في خانة العشرات ومن ثم جمع أرقام الأصابع، ما بعد الرقم المضروب (يمين) ووضع الناتج في خانة الآحاد.



مثال: ٩ X ٤ = ٣٦

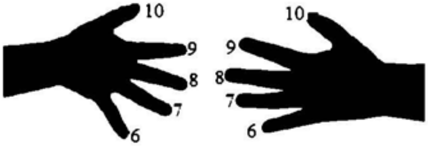
حسب القاعدة السابقة، فإن الأصبع الذي يحمل القيمة ٤ في اليد اليسرى، يكون هناك (٣) أصابع قبله من جهة اليسار، نضعها في خانة العشرات و(٦) أصابع بعده من جهة اليمين، نضعها في خانة الآحاد، فيكون الناتج ٣٦.

مثال آخر: ٩ X ٦

حسب القاعدة، عدد الأصابع قبل الأصبع السادس (يسار) ٥، فنضعها في خانة العشرات، وما بعد الأصبع السادس في جهة اليمين ٤، فنضعها في خانة الآحاد، فيكون الناتج ٥٤.

ت- لحفظ وحل كل جداول الضرب من العدد (٦ – ١٠):

أعط أصابع يدك اليمنى أعداد من (٦ – ١٠) على أن تبدأ بالأصبع الصغير برقم ٦، صعودا إلى الأصبع الكبير، وكذلك اليد اليسرى.



مثال (١) الآن عندما تريد أن تضرب (٦ X ٦)

كل ما عليك عمله هو أن تلامس الأصبع الصغير باليد اليسرى هو صاحب العدد ٦، مع الأصبع الصغير من اليد اليمنى وهو صاحب العدد ٦، ثم تحسب على أساس ضرب الأصابع المتبقية في كل يد (فوق الأصابع المتلامسة). ففي هذا المثال، سيكون لديك ٤ أصابع في اليد اليسرى، و٤ أصابع في اليد اليمنى، إذن ٤ X ٤ = ١٦، ثم نعطي كل أصبع متلامس (وما تحته إن وجد) قيمة ١٠، ونضيفها لحاصل الضرب، في هذا المثال ٢ أصبع (المتلامسين فقط) ولا يوجد تحتهم أصابع، إذا يكون الناتج ١٠ + ١٠ = ٢٠، فيصبح المجموع النهائي ١٦ + ٢٠ = ٣٦.

قد يبدو لك للوهلة الأولى أن هذه الطريقة صعبة أو معقدة، والحقيقة أنها في غاية السهولة، ولكنها تحتاج قليلا من العناد والإصرار لفهمها، ثم تجدها غاية في البساطة.

ولتأكيد بساطة الأسلوب نضع مثالين آخرين:

مثال (٢) : (٦ X ٨)

نلامس من اليد اليسرى الأصبع الصغير الذي يحمل العدد ٦ مع الأصبع الأوسط في اليد اليمنى الذي يحمل العدد ٨، ونبدأ بالحساب، فوق الأصبع في اليد اليسرى يوجد ٤ أصابع، وفوق الأصبع في اليد اليمنى يوجد ٢ أصبع، فنضرب ٢ X ٤ = ٨، ثم نحسب مجموع الأصابع المتلامسة وأي أصابع تحتها، وهنا نجد (٢ متلامسين و٢ تحت العدد ٨ والمجموع ٤ أصابع ولكل أصبع نعطي ١٠، إذاً المجموع ٤٠ نضيفه لـ ٨ ونحصل على ٤٨.

مثال (٣) : ٨ X ٩

نلامس الأصبع الذي يحمل العدد ٨ في اليد اليسرى، مع الأصبع الذي يحمل الرقم ٩ من اليد اليمنى:

عدد الأصابع المتبقية: ٢ X ١ = ٢

ومجموع الأصابع المتلامسة مع ما تحتهم = ٧

نعطي كل أصبع ملامس وما تحته قيمة ١٠، إذاً ٧ X ١٠ = ٧٠، ثم نجمع الجواب الأول ٢ مع الجواب الثاني ٧٠، فيصبح الناتج ٧٢.

ث-ضرب أي عددين آحادهما ١

مثال ١ : ٢١ X ٣١

في الإجابة نضع ١ وعلى يساره مجموع أرقام العشرات ٢ + ٣ = ٥

ثم على يساره حاصل ضرب أرقام العشرات ٢ X ٣ = ٦

ليصبح الجواب ٦٥١

مثال ٢ : ٥١ X ٨١ = ٤١٣١

في الإجابة نضع ١ وعلى يساره مجموع أرقام العشرات ٥ + ٨ = ١٣

نضع الـ ٣ ونحتفظ بالـ ١ لنضيفه للخانة التالية، ثم ٥ X ٨ = ٤٠ ونضيف الـ١ من الخانة السابقة، إذاً يصبح المجموع ٤١

ليصبح الجواب ٤١٣١

مثال ٣ : ١٢١ X ١٤١ = ١٧٠٦١

ج -لنتذكر كيف نتعامل مع الموجب والسالب في المعادلات الرياضية (أي عند ضرب عدد موجب (+) بـ عدد موجب (+) يكون الناتج (+)) وهكذا:

(١) موجب X موجب = موجب (٣ X ٢ = ٦)

نقول (إن حدوث شيء جيد لشخص جيد هو أمر جيد)

(٢) موجب X سالب = سالب (٣ X -٢ = -٦)

نقول (إن حدوث شيء جيد لشخص سيئ أمر سيئ)

(٣) سالب X موجب = سالب (-٣ X +٢ = -٦)

نقول (إن حدوث شيء سيء لشخص جيد أمر سيئ)

(٤) سالب X سالب = موجب (-٣ X -٢ = +٦)

نقول (إن حدوث شيئ سيئ لشخص سيئ هو أمر جيد)

(٤) تمارين مختارة

صديقي الطالب، فيما يلي مجموعة من التمارين المختارة، أرجو أن تقوم بحلها لما لها من دور في تنمية مجموعة كبيرة من المهارات الذهنية لديك (الإجابات تجدها في نهاية الكتاب):

مهارات المنطق والاستنتاج:

(١) املأ الفراغات بعلامات رياضية لتصبح النتيجة صحيحة؟

١		١		١	=	٦
٢		٢	....	٢	=	٦
٣	....	٣	....	٣	=	٦
٤	....	٤		٤	=	٦
٥	....	٥		٥	=	٦
٦		٦		٦	=	٦
٧	....	٧	....	٧	=	٦
٨	....	٨	....	٨	=	٦
٩	....	٩		٩	=	٦

(٢) ضع الرقم الناقص في الفراغ من سلسلة الأعداد التالية:

١	٢	٣	....	٥	٦
١	٤	٧	....	١٣	١٦
٢	٥	٩	....	٢٠	٢٧
٥	٩	٦	....	٧	١١
١	٤	٩	....	٢٥	٣٦
٥	١٠	١٦	....	٣١	٤٠
٤	١٠	٥	....	٦	١٢
٥	٢٠	١٠		٢٠	٨٠

مهارة التخيّل

(٣) حل ذهنيا (دون استخدام آلة حاسبة أو أوراق):

١- ٧ × ١١

٢- ١٤٤ ÷ ٣

٣- ٨ × ٨ ثم اقسم على ٢

٤- ٢٠٪ من حاصل قسمة ٦٠ ÷ ٣

٥- ٥٣ × ٩

٦- ٨ × ٨ × ٢

٧- ٨٦٤ – ٥٢٠ ثم أضرب في ٢

٨- ٧٥٦ ÷ ١٨

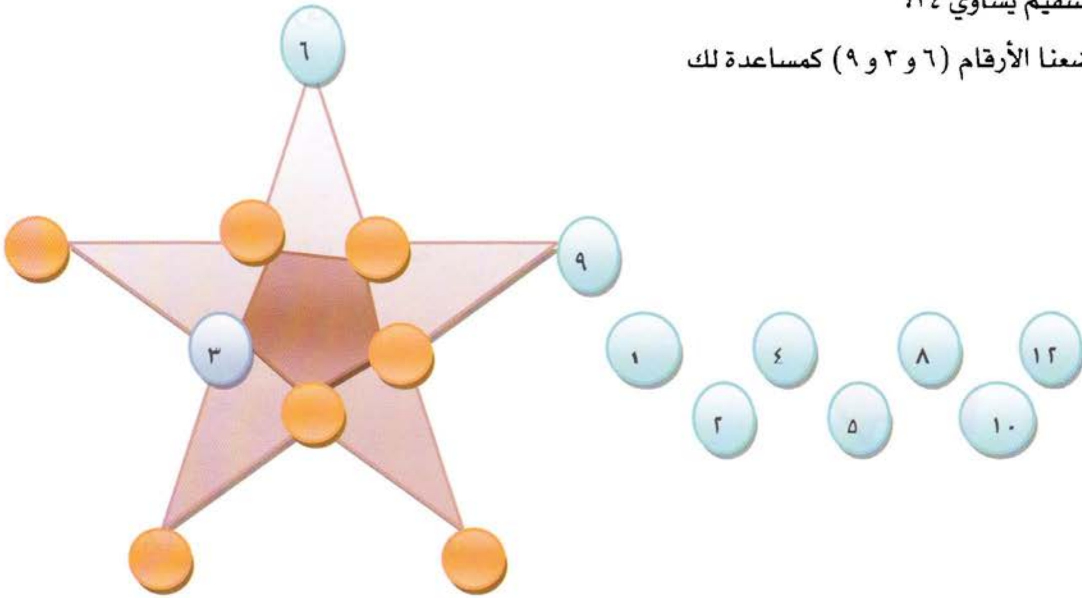
(٤) مهارات التفكير الجانبي والتركيز والمنطق

هل يمكنك توزيع الأرقام ١، ٢، ٣، ٤، ٦، ٩، ١٢، ١٨، ٣٦ ضمن الشبكة بطريقة يكون فيها حاصل ضرب الأرقام في أي خط أفقي أو عمودي أو قطري هو نفسه؟

(٥)

هل يمكنك وضع الأرقام من (١-١٢) عدا (٧و١١) داخل الدوائر بحيث يكون مجموع الأرقام ضمن أي خط مستقيم يساوي ٢٤؟

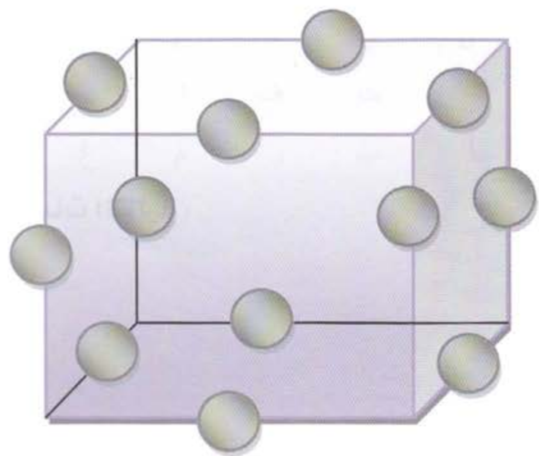
وضعنا الأرقام (٦ و ٣ و ٩) كمساعدة لك



(٦)

هل يمكنك توزيع الأرقام من (١ – ١٢) على حواف المكعب (في الدوائر الفارغة) بحيث يكون مجموع الدوائر الأربعة على كل وجه = ٢٦؟

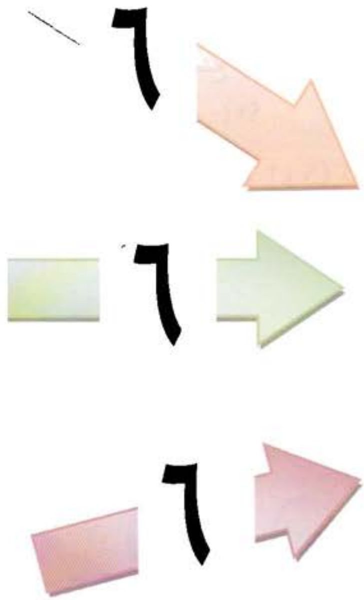




(٧) مهارات التفكير الجانبي والمنطق

هل توجد طريقة حسابية باستعمال العلامات الرياضية

للحصول على الرقم سبعة من ثلاث ستات؟



(٨) مهارات التمييز والمنطق

ما هو الحرف الناقص في الكلمات التالية:

ع	ص		و	ر
ب	و	ا		ه
س		ي	ن	ة
د		ا	ج	ة
ت		ك	ي	ز

(٩) ما هما الحرفان الناقصان في الكلمات التالية:

م	.....	ر	س		
م	د	.....	ن		
م	.....	ج	و		ة
م		ع		ة	
م		ر	ع		

(١٠) ما هي الثلاث أحرف الناقصة في الكلمات التالية:

ب		ي		ا	ن		ا
م		ل		ز	ي		
ا	.....	م	.....	ر			
ب		ك	س		ا		
م	.....	ر		ت	ا	ي	ا
.....	د		ش	.....	ر		

(١١) مهارات التصنيف والتفكير الجانبي

استخدم الحروف المبعثرة التالية لتكوين كلمة عربية في كل سطر:

م	د	س	ر	ة		
ن	خ	ا	ز	ة		
د	ل	ي	ة	م	ي	ا
م	ح	ت	ف	ا		
ل	ا	ب	ر	م	غ	

(١٢) أوجد الكلمة المختلفة بين الكلمات التالية :

إيناس	سامية	مريم	سعاد	لميس
مها	ميس	مريم	مديحة	منى
مهند	سيف	جمال	حسام	فيصل
فهد	ماجد	ليث	صقر	هيثم
قلم	مسطرة	كأس	ممحاة	دفتر
جاكيت	لمبة	بنطلون	قميص	بلوزة
كرسي	كرة	كنب	طاولة	خزانة
كرة قدم	سكواش	تنس	كرة طائرة	كرة سلة
حرير	كتان	خشب	قطن	صوف
أرنب	بدر	تفاح	مقص	جمل
مصر	أمل	نوح	قطر	لبنان

مهارة التفكير العكسي

(١٣) أوجد الكلمة المعاكسة :

متدين :	محدود	وثني	ملحد	متطرف
ممل:	مبادر	مسل	محسن	جذاب
يحسن:	يدمر	يغير	يسيئ	ينغمس
صلاح:	غيبة	فساد	تحرير	غزل
حيوية:	إنعاش	خمول	تفاني	عصبية
مزور:	قذر	أصلي	جذاب	صلب
واسع الإطلاع:	جاهل	دقيق	مثقف	ساكن
أحفاد:	غرباء	أخوة	أعداء	أجداد
وحدة:	تدهور	فرقة	غضب	هزيمة

مهارة التمييز:

(١٤) أي شكل مختلف عن الأشكال الأربعة الأخرى؟



(١٥) اختر مربعا من المربعات الأربعة في الجهة اليمنى ليكون الحل لعلامة الاستفهام في الجهة اليسرى



مهارات التحليل والمنطق والتخيل:

(١٦) من كم شخص يتألف طابور من الشباب إذا كنت أنت فيه، وكنت العاشر من بدايته، والحادي عشر من نهايته؟

(١٧) احصل على (١٠٠) باستخدام الرقم (٩) ٤ مرات (بالجمع والقسمة)

(١٨) أبوان وابنان اصطادوا ثلاثة أرانب، وأخذ كل واحد منهم أرنبا واحدا، فكيف تم ذلك؟

(١٩) كم عددا بين العددين ١ و ٤٠ يحوي الرقم ٣ ؟

(٢٠) أيجوز لرجل أن يتزوج شقيقة أرملته؟

(٢١) بعض الشهور فيها ٣٠ يوما وبعضها فيه ٣١ يوما، أي الشهور فيها ٢٨ يوما؟

(٢٢) لو أعطاك الدكتور ٣ أقراص دواء، وطلب منك أن تأخذ قرصا كل نصف ساعة، ما هي المدة الزمنية بين أخذك لأول وآخر قرص؟

(٢٣) ذهبت للنوم الساعة الثامنة مساء، لكن قبل ذلك أعددت المنبه الدائري ذي العقارب لكي يوقظني عند التاسعة صباحا، فكم ساعة سأنام قبل أن يوقظني المنبه؟

(٢٤) إقسم ٣٠ على نصف، وأضف عشرة .. ما هي النتيجة؟

(٢٥) مزارع يملك ١٧ خروفاً ... كلهم ماتوا إلا ٦. كم خاروفا تبقى للمزارع؟

مهارة التفكير الجانبي:

(٢٦) هل يمكنك تحريك رقم واحد فقط إلى وضعية جديدة بحيث تصبح المعادلة التالية صحيحية؟ (غير مسموح بتحريك العلامات الحسابية)

٦٢ − ٦٣ = ١

(٢٧)

مهارات الاستنتاج والربط

انتبه إن هذا الاختبار يحتوي على بعض الحيل:

(١) من أي جهة تفضل أن تكون يد الفنجان؟

(٢) أين تنمو أكبر حبات البطاطا؟

(٣) أين دق نوح عليه السلام آخر مسمار في السفية؟

(٤) إذا كنت في غرفة مع نمر وأسد، من تفضل أن يهجم أولا؟

(٥) ما هو الشيء الذي لم يره آدم عليه السلام ولم يمتلكه، ومع ذلك تركه لأبنائه من بعده؟

(٦) أين يبدو الرجال كلهم بمظهر جيد؟

(٧) كيف يمكنك أن ترمي بيضة على أرض اسمنتية دون أن تكسرها؟

(٨) إذا استغرق بناء جدار عشر ساعات بيد ثمانية عمال، فكم سيستغرق بناءه بيد أربعة عمال؟

(٩) كيف يمكنك أن ترفع فيلا بيد واحدة؟

(١٠) كيف يمكن لرجل أن يقضي ثمانية ليال دون نوم؟

(١١) قسّم عشرين على نصف ثم أضف عشرة، ما هو الناتج؟

مهارات التشفير (الترميز) التصنيف والتمييز:

(٢٨) بماذا يمكنك أن ترمز إلى المجموعات التالية:

أمثلة:

كرسي	طاولة	خزانة	(أثاث)
جاكيت	بنطلون	بيجاما	(ملابس)

الآن يرجى الإجابة على ما يلي:

حديد	نحاس	قصدير
مثلث	مربع	مستطيل
حليب	ماء	عصير برتقال
خيار	بطيخ	كيوي
سمك	شاطئ	ماء
دو	ري	مي

مهارات التحليل والاستنتاج والمنطق:



(٢٩)

في صف دراسي يوجد ٢٠ طالبا

١٤ زرق الأعين

١٢ شعرهم أسود

١١ بدينون

١٠ طوال القامة

كم طالبا يمكن أن يحمل جميع الصفات،

أي أن يكون أزرق العينين، شعره أسود، بدين، طويل القامة؟

(٣٠)



مهارات التحليل والاستنتاج والمنطق:

في أحد اجتماعات العمل، كل شخص يصافح كلا

من الحاضرين مرة واحدة بالضبط،

إذا علمت أنه حدث خمس عشرة مصافحة

فهل يمكنك معرفة عدد الحضور؟



(٣١)

كم عمري الآن؟

عندما كنت في الرابعة عشرة كانت والدتي في

الحادية والأربعين، والآن يبلغ عمر والدتي ضعفي

عمري، فكم عمري الآن؟

(٣٢)

مدينة الصدق:



يوجد مدينة اسمها مدينة الصدق، لا يوجد فيها أي كاذب، وقررت الذهاب إليها، وأنت في طريقك، وجدت الطريق متفرعا، تفرعا يؤدي إلى مدينة الصدق، والتفرع الآخر يؤدي إلى مدينة الكذب التي لا يوجد فيها أي صادق.

ولكن ما يربك في الآمر، أنه عن التفرع هذا يوجد رجل سيقوم بإرشادك للطريق الذي ستسلكه، ولكن لسوء حظك، فإن أصل هذا الرجل غير معروف، هل هو من مدينة الصدق أم من مدينة الكذب؟

ولكن كي تحل هذه المشكلة، عليك أن تطرح عليه سؤالا واحدا، ما هو هذا السؤال؟

(٣٣)

مهارات الذاكرة والتركيز:

فيما يلي مستطيلات، فيها أرقام أو كلمات والمطلوب منك إحضار أوراق بيضاء وعمل مستطيلات مشابهة (فارغة) لما تراه في التمرين، ثم أنظر إلى الأرقام أو الكلمات لمدة دقيقة واحدة وأغلق الكتاب وحاول ملء المستطيل الذي جهزته من ذاكرتك.

(١)

طائرة	سيارة	باخرة
باخرة	طائرة	سيارة

(٢)

سيارة	طائرة	باخرة
قطار	باخرة	سيارة
قارب	صاروخ	طائرة
صاروخ	قطار	قارب

(٣)

العقبة	عمان	الزرقاء
الزرقاء	العقبة	عمان

(٤)

عمان	مأدبا	إربد
الزرقاء	العقبة	عمان
مأدبا	معان	العقبة
إربد	الزرقاء	معان

(٥)

1	3	2
2	1	3

(٦)

1	4	3
5	2	5
6	6	1
3	4	2

(٧)

مها	أحمد	سعيد
أحمد	سعيد	مها

(٨)

مروان	أحمد	سعيد
مها	مروان	مريم
ماجد	مريم	أحمد
سعيد	ماجد	مها

(٩)

مشمش	عنب	تفاح
تفاح	مشمش	عنب

(١٠)

موز	فراولة	عنب
فراولة	مشمش	برتقال
تفاح	موز	مشمش
برتقال	عنب	تفاح

(١١)

سجادة	لوحة	لمبة
لمبة	سجادة	لوحة

(١٢)

طاولة	لمبة	لوحة
باب	سجادة	باب
سرير	لوحة	لمبة
سجادة	طاولة	سرير

(١٣)

1	4	2
3	5	6
9	7	3
8	9	1
7	2	8
5	6	4

(١٤)

أحمد	مريم	مروان
مها	فرح	فارس
سمر	ماجد	أحمد
ماجد	سمر	مريم
سعيد	فرح	مها
فارس	مروان	سعيد

(١٥)

برتقال	عنب	مشمش
خيار	موز	منجا
مشمش	فراولة	تفاح
منجا	بندورة	برتقال
بندورة	تفاح	عنب
فراولة	خيار	موز

(١٦)

طائرة	عمان	سيارة
3	5	مها
سجادة	تفاح	طائرة
تفاح	موز	5
مها	سيارة	عمان
موز	3	سجادة

حيلة طريفة :

إضرب عدد أولادك الذكور X ٢

أضف للناتج ٣

أضرب الناتج بـ ٥

أضف عدد بناتك

أضرب الناتج بـ ١٠

أضف عدد أجدادك الأحياء

اطرح من الناتج ١٥٠

في الناتج:	خانة الآحاد	= عدد أجدادك الأحياء
	خانة العشرات	= عدد بناتك
	خانة المئات	= عدد أولادك

صديقي الطالب، كيف يمكنك الاستفادة من سر "التمكين والتدعيم" في دراستك؟

عن طريق الأسرار الصغيرة والمعلومات الهامة، والطرق السحرية، والتمارين المختارة التي تدربت عليها في هذا السر، تكون قد امتلكت مهارة التمكّن من عالم الدراسة، وستجد نفسك قادرا على استخدام العديد من الطرق الذكية التي تسهل عليك فهم وحفظ واسترجاع المعلومات.

وأخيرا، جرب فتح خزنة لا تعرف أرقامها السرية سوف تحتاج إلى سنين، وقد ينتهي عمرك وأنت تحاول، ولن تفتحها، وكذلك الدراسة لها أسرارها، يجب أن تعرفها وتتقنها، وبذلك تدخل إلى الأعماق، وتحصل على الكنوز والنجاح والتفوق. فالأسرار لم تعد أسرارا، لأنها أصبحت الآن بين يديك في هذا الكتاب، وما عليك فعله هو امتلاكها: (التحفيز والتحفيز الذاتي - الذاكرة الحديدية - التركيز الحاد - الخرائط الذهنية - القراءة السريعة - الإنسان المتوازن - التمكين والتدعيم).

رسائل إلى الأهل

أصدقائي الأهل،

هذا الكتاب موجه في الأساس إلى أصدقائي الطلبة، ولكن لا مانع، بل ومن المفيد لكم قراءته لأنه يشمل معلومات حديثة جيدة، وتمارين للذاكرة والتركيز مفيدة للجميع. بالإضافة إلى أن اطلاعكم على هذا الكتاب سوف يجعلكم قادرين على مساعدة أبنائكم كلما احتاجوا إلى مساعدتكم.

إن هذا الجزء، "رسائل إلى الأهل" يهدف إلى الحصول على دعمكم ومساهمتكم في صنع البيئة المناسبة لدراسة أبناءكم وتفوقهم.

أذكركم فقط، أن أبناءكم مشاريع عباقرة ومخترعين، فتعالوا نتعاون معا لتسهيل وتسريع وصولهم إلى التفوق والإبداع، إنهم أمانة في أعناقنا ... لذا أرجو التكرم بقراءة الرسائل التالية والإلتزام بها.

الرسالة الأولى:

أثر العقاب والضغوط والأوامر والتهديدات على أدمغة الطلبة

أصدقائي الأهل،

إن العقاب والضغوط والأوامر والتهديدات لها آثار سلبية شديدة على أدمغة الطلبة وتفوقهم وإبداعهم، وإن جو التعليم الحالي مليء بالتهديدات والمخاوف، وأهمها:

- تهديد عدم إتقان المادة.
- تهديد الخوف والفشل والقلق من الامتحان.
- تهديدات الأنظمة والقوانين.
- تهديدات من معلمين غير مؤهلين (عقوبات، ضرب، صراخ ...إلخ).
- غياب العدالة وعدم النزاهة.
- تهديدات من زملاء سلبيين.

إن التهديد يجعل الطلبة متوترين وخائفين، ويصعب على الدماغ المهدد أن ينتبه، فهو مشغول بالبحث عن الحماية أو رد العدوان. فالمهدد يشغل وقته بالبحث عن مصادر التهديد، أو الوقاية منها.

كل العقوبات والضغوط والأوامر والتهديدات تتحول بشكل مباشر أو غير مباشر إلى توتر لدى الطالب، فإن الدماغ المهدد يقوم تلقائيا بإطلاق الكورتيزول والأدرينالين (هرمونات التوتر)، وهذان الهرمونان عبارة عن مواد كيميائية، يغيران من طريقة تفكيرنا وشعورنا.

خلية عصبية مهددة

(في دماغ إنسان مهدد)



خلية عصبية غير مهددة

(في دماغ إنسان آمن)



إن خلايا الدماغ تتضاءل وتضعف أثناء التهديد. ويميل الإنسان المهدد إلى الانكفاء حول ذاته، والتمركز حول موضوع التهديد. فيفقد قدرته على مواجهة موقف التعلم، أو الانتباه له. إذاً علينا رفض التهديد، والعقوبات، والنقد بشكل عام، ورفضها كوسائل تحفيز للتعلم.

يجب توفير أجواء من المودة والمحبة والأمان، في المدرسة والبيت، حتى يتمكن الطلبة من التعلم والإبداع.

ففي اعتقادي الشخصي أن كل طفل منذ ولادته يكون دماغه مليء بالإمكانات والطاقات، والذكاءات المتعددة، والتي يهديها الله للجميع، وإذا كانت البيئة المحيطة به تتسم بالتوتر، أو العنف، أو التهديد، أو الإرباك، أو الظلم، أو الإيذاء الجسدي أو المعنوي، فإن هذه الإمكانات والطاقات والذكاءات تبدأ بالانحسار والانغلاق، ويصبح لدينا طفل ينمو بإمكانات وطاقات وذكاءات محدودة، الأمر الذي يحرمه تماما من الإبداع والتفوق في التعلم، وفي باقي مجالات الحياة. ولكنني أطمئن من تعرض لذلك أن إعادة بناء الإمكانات والطاقات والذاكاءات ممكننا ولكن يحتاج إلى جهدا ومثابرة، وفي هذا الكتاب الكثير من التمارين التي ستساعدك على استعادة ما قد تكون خسرته من قبل.

إذن أفضل طريقة لتشجيع ومساعدة الطلبة تكمن في إلغاء العقاب والضغوط والأوامر والتهديدات، وتأمين بيئة آمنة مستقرة تعتمد على التحفيز والقدوة والتعزيز الإيجابي، وهذا هو الدور الأمثل والأرقى للأهل في حياة الأبناء.

الرسالة الثانية:
أعداء وأصدقاء العلاقات

أصدقائي الأهل،

قبل القيام بأي فعل، أو تجنب أي فعل مع أبنائكم، اسئلوا أنفسكم السؤال التالي: هل سيخدم ما سوف تقولونه أو تفعلونه شخصية وسلوك أبنائكم؟ وهل سيخدم العلاقة فيما بينكم وبينهم؟ إذا كانت الإجابة سلبية، يجب عليكم عدم التصرف وإعادة النظر والبحث عن طريقة أو فكرة أو تصرف أفضل للتأثير على أبنائكم وإحداث التغيير الذي تريدونه.

من الرائع أن تكون العلاقة بيننا وبين أبنائنا علاقة صداقة ناجحة، حقيقية، قوية، ورائعة. لأن العلاقات الجيدة تخلق الثقة ومن ثم التعاون والتجاوب والإنسجام. وللأسف فالكثير من الأهل تسوء علاقاتهم بأبنائهم ويسودها عدم الثقة، والتوتر، والحزن، والإخفاق. ولهذا الوضع أسبابه الكثيرة والمتداخلة والمعقدة، لذا لن أدخل في الأسباب، لأن ما يهمني هو النتائج الإيجابية وكيفية الوصول إليها.

لا يمكن لأي طالب أن يتفوق إذا كانت علاقاته الأسرية متوترة أو إذا كان الجو العائلي متوتر، لذلك على الأهل أن يبذلوا قصارى جهدهم لإيجاد بيئة هادئة محفزة للدراسة. ومن أفضل وأقصر الطرق التي قد تحل المشكلة جذريا وتمنع حدوثها إن لم تكن موجودة، الإلتزام بالقانون التالي:

(لنجاح علاقتك مع ابنائك تجنب أعداء العلاقات .. وأكثر من أصدقاء العلاقات)

(أ) أعداء العلاقات (الواجب تجنبها)

١- المقارنة، حيث يمنع تماما مقارنة أي طالب بأي شخص آخر، سواء مقارنته بأخوته أو أصدقاؤه أو أحد أفراد العائلة. لأن من شأن هذه المقارنات أن تضعف ثقته بنفسه، وبكم، وبتقييمكم له، كذلك تسبب الكراهية للشخص الذي تقارنوه به، والأهم انها لا تحقق أي نتيجة إيجابية، بل تسبب مزيدا من التوتر للطالب، ولعلاقتكم به. إن كل طالب له شخصيته، وظروفه، وتركيبته الفريدة، والمقارنة الوحيدة المسموحة والصحية هي مقارنة أي إنسان بنفسه في زمن آخر، ووضع آخر، ومكان آخر. فيمكننا أن

نقول لأبننا: تخيل كم ستكون فرحتك وفرحتنا عندما تحقق تفوقا، ونجاحا أعلى؟ تخيل نفسك بعد عدة سنوات إنسانا متفوقا وناجحا، إن الله قد أعطاك كل الإمكانيات، وما عليك سوى استثمارها لتصبح أكثر تفوقا ونجاحا.

٢- الانتقاد، حيث أنه يوتر العلاقة بينكم وبين أبنائكم، ولن ينتج عنه إلا توتر في العلاقة ومزيد من الفجوات فيها. لذلك بدل الانتقاد، أذكروا لهم النموذج الأفضل الذي تودون أن يكونوا عليه، وحاولوا جاهدين أن تكونوا أنتم هذا النموذج والقدوة، ويفضل تمرير هذه النماذج والنصائح على شكل قصة، وفي جو ودي ووقت مناسب.

٣- اللوم، حيث أن اللوم يخلق لدى الأبناء انطباعا يجعلهم يعتقدون أن أفضل شيء لتجنب اللوم هو عدم المحاولة، وهذا انطباع خطير، يؤدي إلى الإحباط والتوقف عن المبادرة والتجربة. وبدلا من اللوم، نتناقش مع أبنائنا بأن نذكر لهم بأننا جميعا كبشر نخطىء ولا يوجد إنسان واحد لا يخطىء، والكمال لله تعالى وحده لا إله إلا هو. وأننا نحن، كأهل، أخطأنا مرات عديدة، ولكن المهم هو كيف نستفيد وماذا نتعلم من كل تجربة؟

٤- الأنا، حيث أنك إن أكثرت من الحديث عن نفسك وعن إنجازاتك، تعطي انطباعا سيئا للأبناء بانك ترى نفسك الوحيد القادر على الإنجاز والتفوق، وأنك بشكل ما مغرور. وعند تكرار هذه الأحاديث، يصاب الأبناء بالملل من الموضوع ومن الشخص المتحدث وتخلق نفورا وحاجزا بينك وبينهم.

٥- العقوبات، حيث أن العقوبات تعني بالنسبة للطلبة أنك لا تقدر ظروفهم وأنك متسلط، وفي الحالتين تخسر ثقتهم بك، وتخسر الفرصة لتحفيزهم، ويتسبب ذلك في مزيد من التوتر والضرر لهم ولعلاقتك بهم. لذلك يمنع منعا باتا كل انواع العقوبات المادية (الجسدية، المالية...إلخ) والمعنوية . استخدموا التعزيز الإيجابي والتعزيز السلبي، ويكون التعزيز الإيجابي على شكل تقديم مكافأة فورية (معنوية أو مادية) عندما يحقق الأبناء إنجازا ما. ويكون التعزيز السلبي أيضا بتقديم مكافأة فورية وتتمثل بإعفائه من أي أمر أو مهمة مزعجة كان عليه القيام بها.

(ب) أصدقاء العلاقات: (الواجب الإكثار منها)

١- الثقة المطلقة بالأبناء.

٢- المحبة المطلقة غير المشروطة بأي شيء.

٣- القدوة الحسنة بالقول والتصرف.

٤- استخدام القصة لتوجيه أي نصيحة أو فكرة.

٥- خلق بيئة محبة وهدوء وطمأنينة وتسامح.

٦- التفويض وإعطاء مساحات كبيرة للحريات واتخاذ القرارات.

٧- دعم التجربة والخطأ والتشجيع عليها لأنها الأساس في بناء الذكاء والشخصية والإبداع.

٨- التوازن، وذلك بخلق بيئة متوازنة وسلوك متوازن لنكون قدوة لأبنائنا ليتوازنوا. (أرجو قراءة السر السادس في الكتاب "الإنسان المتوازن").

الرسالة الثالثة:

زوبعة الثانوية العامة (التوجيهي)

أصدقائي الأهل،

أستغرب كثيرا هذا الهلع والتوتر الذي يصيب الأهل والطلبة عندما يصبح الطالب في التوجيهي. وكأن كارثة أو أجواء حرب عالمية ثالثة قد حلت عليهم. إن هذا التوجه العقلي (المنظور) لدى الأهل والذي ينقلوه للأبناء، بأن التوجيهي سنة خطيرة وهامة جدا، يؤدي إلى نتيجة واحدة هي التوتر والقلق المستمر، الذي من شأنه أن يضعف تركيز أبنائنا ويفقدهم الهدوء والاسترخاء اللذان يشكلان شرطين رئيسيين للإبداع والتفوق. ثم إنني لا أدري ما وجه الخطورة والأهمية الفائقة لهذه السنة، اكاديميا أصبح التوجيهي الآن بقيمة الرابع الابتدائي قبل ٣٠ سنة، وفي عالم الوظائف إن قلت في طلب التوظيف أن آخر شهادة معك هي التوجيهي، فكأنك تقول لا يوجد معي شهادات. إن الأهمية الوحيدة لهذه السنة أنك ستنتقل بعدها إلى الجامعة، وأن معدلك فيها يمكنك من الدخول في التخصص الذي ترغب به.

لقد عايشت في عائلتي وعائلات عدد كبير من الأصدقاء أجواء التوجيهي، وشجعت الجميع اتباع الإرشادات التالية:

- لا توتر ولا قلق على الإطلاق.
- لا تهيئة خاصة، أو ترتيبات خاصة.
- لا تغيير في حياتنا ونمط حياتنا.
- إيجاد أجواء من الهدوء والثقة والطمأنينة.
- التوضيح لأبنائنا بان معدلهم هذه السنة سوف يكون له تأثير على التخصصات الجامعية التي قد يرغبون التسجيل فيها، ولذلك، فإنه من الذكاء والحكمة زيادة ساعات الدراسة بقدر الإمكان لضمان الحصول على المعدل الذي يؤهلهم دخول الجامعة وبالتخصص الذي يرغبون به.

وبذلك، حصل كل الطلبة على أجواء هادئة مشجعة إيجابية وداعمة، وحققوا أفضل النتائج على الإطلاق.

الرسالة الرابعة:

دربوا أبنائكم على مهارة الخيال والتخيل

أصدقائي الأهل،

مهما كانت أعمار أبنائكم، فإنه من المفيد جدا تدريبهم على مهارة الخيال والتخيل. ويكون ذلك على شكل لعبة تمارسونها معهم أو بشكل جماعي مع باقي أفراد الأسرة، كأن تطلبوا من كل شخص أن يتخيل شيء بعد أن تبلغوهم به. فمثلا:

- تخيل لو أنك أقوى إنسان في الحياة، كيف تساعد الفقراء؟
- تخيل لو أنك وجدت الفانوس السحري، وقال لك "شبيك لبيك" أطلب ثلاث أمنيات وأحققها لك.
- تخيل لو أن كل شيء في الدنيا لونه أزرق.
- تخيل لو أصبح الناس أطول كثيرا مما هم عليه الآن (مثلا طول الشخص ١٠ أمتار).
- تخيل لو أن الفاكهة تتحدث، ماذا ستقول لك؟ وماذا سترد عليها؟

يمكن توسعة هذه اللائحة إلى مالانهاية.

إن أهمية الخيال الخصب أنه الملعب الأول، والمكان الأول للإبداع، فكل اختراع يكون أولا في الخيال، ثم في الواقع. كما أن الخيال يزيد من الشبكة العصبية للدماغ، مما يسهل الإبداع، بشرط عدم الإكثار والمبالغة.

الرسالة الخامسة:

كافئوا الجهد أولا ثم النتيجة

أصدقائي الأهل،

إن من أفضل الطرق لتشجيع الطلبة على الدراسة، وبنفس الوقت المحافظة على هدوئهم واسترخائهم، ومن ثم تفوقهم، هو ان تكافئوا أبنائكم على جهودهم. وبمجرد أن تجدوهم يدرسون، ويركزون على دراستهم، أعلموهم بأنكم فخورون بهم على هذه الهمة، وهذا التركيز والجلد والمثابرة، وقدموا لهم الهدايا المعنوية والمادية. وأعلموهم أن على الإنسان أن يجتهد، ويضع كل طاقته وتركيزه في الحاضر، اما النتائج والمستقبل فهما في يد الله تعالى، ويجب عدم القلق من شيء هو في يد الله، لأن الله هو الرحمن الرحيم، ولن يضيع للإنسان جهدا. كما أن القاعدة تقول: "إن من زرع حصد" بإذن الله تعالى، وعلى الإنسان أن يزرع الاهتمام والاجتهاد وسوف يحصد النجاح والتفوق. وعندما يحصل الأبناء على نتائج ممتازة، يجب مكافئتهم مرة أخرى، ولو لم يحققوا نتائج ممتازة، يجب أن لا نغضب، ولا نوجه لهم أي إساءة، بل نطلب منهم النقاش والتفكير معنا في سبب عدم التفوق. وعدم الحصول على نتائج تتوافق مع حجم الجهد المبذول، وفي أجواء من المحبة والثقة، سوف تجدون الأسباب والمشكلات، والتي سوف يكون من السهل معالجتها أو تجنبها في المستقبل.

الرسالة السادسة:

أفكار وآراء

أصدقائي الأهل،

(١) أدرسوا أو اقرأوا أمام أبنائكم لتكونوا قدوة، ما المشكلة في قراء كتاب (أي كتاب) لمدة ساعة لتشجيع أبناءكم وتحفيزهم.

(٢) أبدعوا بالمكافآت المعنوية ولا تجعلوا كل المكافآت مادية، والمكافآت المعنوية ممكن أن تكون:

- كلمة مديح (بطل، رائع، ذكي، مبدع، متفوق، عبقري ...الخ).
- جملة جميلة تقولونها لهم (كم أفرحتني يا بني، كم أنا فخور بك، ما شاء الله عليك ... الخ)
- وضع يافطة عليها جملة جميلة وتعليقها على باب غرفته أو خزانته (يا بطل، لدينا عبقري، هذا ابني الرائع ...الخ).

(٣) تكلموا أمام الأهل بالأخص الجد والجدة عن روعة ابنكم عندما يحصل على أي علامات جيدة أو يدرس بتركيز أو يتصرف بمسؤولية.

(٤) أخطر ما في تكرار الأوامر والطلبات والنصائح للأبناء بالإضافة إلى انها تكرههم بالدراسة، تجعلهم يعتقدون أنهم أغبياء، او على الأقل يعتقدون أنكم تعتقدون أنهم أغبياء، وإلا لماذا تكررون نفس الشيء الواضح والسهل عشرات ومئات المرات. إن إعطاء التعليمات أو الإرشادات او النصح يجب أن يكون لمرة واحدة مع شرح أهمية ما تطلبونه وكيفية تطبيقه وترك الأبناء يجربون، وبعد فترة أسبوع إن لم ينفذ الأبناء يتم سؤالهم بهدوء ومحبة عن السبب ويتم النقاش والإقناع ونراقب لمدة شهر ماذا يحدث، إذا التزم الأبناء يكون ذلك رائعا وإلا نعيد النقاش وندقق بالأسباب، فلا بد من الوصول إلى نتيجة أو إقناع طرف للآخر أو تركه ليمارس حريته في اتخاذ القرار، وتقييم نتيجة قراره.

(٥) هل حقا يحتاج الطلبة إلى من يقول لهم وينصحهم بضرورة الدراسة اليومية وحل الواجبات والنوم ٨ ساعات وما إلى هنالك من النصائح البسيطة التي لا داعي لها، فكل طالب في المدرسة أو في الجامعة لديه

من الذكاء والقدرة العقلية ليعرف ٩٩٫٩٩٪ مما يقال له من الأهل والمعلمين من أمور الدراسة. أبناؤنا ليسوا بحاجة لنقول لهم اعملوا جداول لتنظيم الوقت أو قوموا بحل الواجبات، فهذا جيل الانترنت، جيل المعرفة، جيل الذكاء ويعرف أكثر بكثير مما يتوقعه غالبية الأهل والمعلمون، إن ما يحتاجونه هو الأسرار والكثير من الأهل والمعلمين قد لا يكونوا على علم كامل بها، والأفضل أن يتعلموها ويتقنوها ليساعدوا أبنائهم. هذا جيل الكمبيوتر والانترنت وجوجل ويوتيوب والفيسبوك، خلال لحظات ياتي بالمعلومة والخريطة والجدول. أعيدوا النظر في كل تعاملاتكم مع طلبتنا في المدارس والجامعات، واعلموا انكم تتعاملون مع مارد ما أن يعرف الأسرار وتترك له حرية التصرف والاختيار حتى يبدع.

(٦) أرجو تذكر النقاط التالية لأهميتها في تشجيع الأبناء على الدراسة:

- إنتبهوا أن كل شيء تقولونه او تفعلونه له تأثير على أبنائكم لذلك كونوا قدوة واظهروا حبكم للقراءة والتعامل مع الكتب.
- جهزوا لهم مكاناً مناسباً للدراسة.
- امنعوا كل ما من شانه تشتيت دراسة أبنائكم خلال وقت الدراسة.
- كافئوا أبنائكم ماديا ومعنويا على كل إنجاز يقومون به.
- زودوا أبنائكم بالأدوات اللازمة، ومنها الكمبيوتر والانترنت إذا سمحت الظروف بذلك.
- امنعوا كل تهديد او ضغط أو أي شيء يسبب لأبنائكم التوتر والخوف.

إجابات التمارين

تمارين رياضية

(١)

١	+	١	+	١١	=	٦
٢	+	٢	+	٢	=	٦
٣	×	٣	-	٣	=	٦
$\sqrt{٤}$	+	$\sqrt{٤}$	+	$\sqrt{٤}$	=	٦
٥	÷	٥	+	٥	=	٦
٦	+	٦	-	٦	=	٦
٧-	÷	٧	+	٧	=	٦
$\sqrt[٣]{٨}$	+	$\sqrt[٣]{٨}$	+	$\sqrt[٣]{٨}$	=	٦
$\sqrt{٩}$	×	$\sqrt{٩}$	-	$\sqrt{٩}$	=	٦

(٢)

٤

١٠

١٤

١٠

١٦

٢٣

١١

٤٠

(٣)

٧٧

٤٨

٣٢

٤

٤٧٧

١٢٨

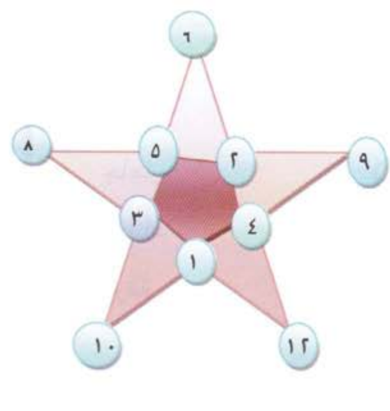
٦٨٨

٤٢

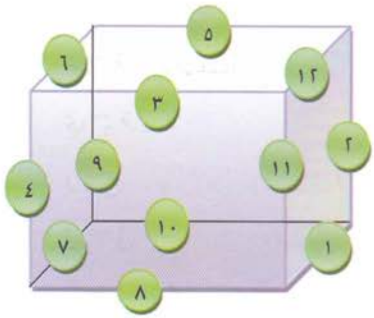
(٤)

12	1	18
9	6	4
2	36	3

(٥)



(٦)



(٧)

٦ ÷ ٦ + ٦ = ٧

الأحرف الناقصة:

(٨)

ف

ب

ف

ر

ر

(٩)

د – ة

ي – ة

ر – ح

ل – ق

ز – ة

(١٠)

ر – ط – ي

ا – ي – ا

ل – غ – ب

أ – ت – ن

و – ي – ن

م – غ – ق

(١١)

مدرسة

خزانة

ميدالية

مفتاح

المغرب

(١٢)

مريم

مها

جمال

ماجد

كأس

لمبة

كرة

كرة قدم

خشب

مقص

لبنان

(١٣)

ملحد

مسل

يسيء

فساد

خمول

أصلي

جاهل

أجداد

فرقة

تمييز:

(١٤)

الشكل الثاني من اليمين

(١٥)

المربع الرابع من اليمين

سرعة بديهة:

(١٦)

٢٠

(١٧)

٩٩ + ٩/٩=١٠٠

(١٨)

الأبوان والابنان = ٣ وهم الولد والأب والجد

(١٩)

١٣

(٢٠)

لا – لأنه متوفى

(٢١)

كل الأشهر

(٢٢)

ساعة واحدة

(٢٣)

ساعة واحدة

(٢٤)

٧٠

(٢٥)

٦

(٢٦)

$٢^{٦}$ – ٦٣ = ١

(٢٧)

١- خارج الفنجان

٢- في الأرض

٣- في الخشبة

٤- تفضل أن يهاجم النمر الأسد

٥- الأبوان

٦- في الظلام

٧- الأرض الإسمنتية لا يمكن كسرها بالبيضة

٨- ولا دقيقة كونه بني وانتهى بناؤه

٩- لا مشكلة، فلا يمكن أن تجد فيلا بيد واحدة

١٠- ينام في النهار ويصحو في الليل

١١- خمسون

تشفير (ترميز) تصنيف وتمييز

(٢٨)

معادن

أشكال هندسية

سوائل

لونها أخضر

بحر

سلم موسيقي

تحليل واستنتاج:

(٢٩)

أقصى عدد هو عشرة أولاد

أقل عدد هو ولد واحد فقط

(٣٠)

كان في الاجتماع ستة أشخاص

كل شخص يصافح خمس مرات

عدد المصافحات ١٥ وليس ٣٠

لأن كل مصافحة يشترك فيها شخصين.

(٣١)

٢٧ عاما، وهذا هو الفارق بين العمرين.

(٣٢)

يسأله: (لو سألت شخصا من المدينة الأخرى، أي الطريقين يؤدي إلى مدينة الصدق فإلى أي طريق سيشير؟)

إذا كان الشخص صادقا، فهو يعرف أن الكاذب سيشير إلى مدينة الكذب.

ولو كان كاذبا، فهو متأكد أن الصادق سيشير إلى مدينة الصدق، ولكنه سيكذب ويشير إلى طريق مدينة الكذب.. في الحالتين، على المسافر أن يتجه إلى الطريق الآخر.

الخاتمة



صديقي الطالب، مع نهاية هذا الكتاب، تكون قد امتلكت المفاتيح السبعة التي حدثتك عنها في مقدمة الكتاب ووعدتك تسليمك إياها لفتح أبواب القلعة والحصول على الكنوز (الأسرار السبعة للدراسة الذكية).

لقد أصبحت إنسانا متميزا بمهاراتك الجديدة والتي سوف تخدمك في دراستك المدرسية والجامعية وفي حياتك الوظيفية والاجتماعية، شرط الاستمرار بالتمرين والتدرب عليها وتقويتها والمحافظة عليها حتى لا تضعف ويضيع جهدك.

اجتهد وثابر ولا تقلق من أي شيء في الحياة فلديك كل الأسلحة التي تضمن لك الفوز والتفوق.

صديقي الطالب، حاول فتح خزنة لا تعرف أرقامها السرية سوف تحتاج إلى سنين، وقد ينتهي عمرك وأنت تحاول، ولن تفتحها، وكذلك الدراسة لها أسرارها، يجب أن تعرفها وتتقنها، وبذلك تدخل إلى الأعماق، وتحصل على الكنوز والنجاح والتفوق. فالأسرار لم تعد أسرارا، لأنها أصبحت الآن بين يديك في هذا الكتاب، وما عليك فعله هو امتلاكها واستخدامها: (التحفيز والتحفيز الذاتي – الذاكرة الحديدية – التركيز الحاد – الخرائط الذهنية – القراءة السريعة – الإنسان المتوازن – التمكين والتدعيم).

أخيرا، نصيحتي لك الاحتفاظ بهذا الكتاب بشكل دائم على مدى سنوات دراستك المدرسية والجامعية، وكذلك في حياتك العملية، لأنه مرجعك الأمين للمهارات السبع التي تعلمتها، والتي سوف تزيد أهميتها وحاجتك إليها كلما تقدمت في دراستك ووظيفتك.

أرجو من كل الطلبة الذين قرأوا هذا الكتاب أن يتواصلوا معنا من خلال صفحة الكتاب على "الفيسبوك" وإعلامنا عن درجة الاستفادة التي حققوها، وأي استفسارات بخصوص المعلومات أو التمارين الواردة فيه.

إلى اللقاء مع كتاب آخر من كتب الإبداع والتفوق.

المراجع

١- استخدم ذاكرتك — للمؤلف توني بوزان
٢- الذاكرة (كيف تنميها وتحافظ عليها) — للمؤلف د. ماهر يسري
٣- نشط ذاكرتك وتخلص من النسيان — للمؤلف د. أحمد حجازي
٤- الدليل الكامل للتحكم في الذاكرة — للمؤلف هاري لورين
٥- أسرار الذاكرة — للمؤلف د. جفري دادلي
٦- تحكم بذاكرتك — للمؤلف توني بوزان
٧- كيف تنمي ذاكرتك — للمؤلف هاني السليمان
٨- الذاكرة الهائلة — للمؤلف كيفين ترودو
٩- قوة التركيز (كن كما تريد أن تكون) — للمؤلف ثيرون ك. دومون
١٠- قوة التركيز (كيف تحقق أهدافك العملية والشخصية والمالية بثقة مطلقة) — للمؤلفين جاك كانفليد – مارك هانسن – لس هيوت
١١- قوة التركيز (قدرة التركيز على توجيه الذات) — للمؤلف ثيرون ك. دومون
١٢- كيف تصبح أكثر تركيزا؟ — للمؤلف يوسف أبو الحجاج
١٣- مرن عضلات مخك — للمؤلف د. طارق السويدان
١٤- فن التركيز — للمؤلف هاريت غريفي
١٥- صناعة الذكاء — للمؤلف د. طارق السويدان
١٦- أسرار القراءة السريعة — للمؤلف محمود الشرقاوي
١٧- القراءة الذكية — للمؤلف د. ساجد العبدلي
١٨- اقرأ كتابا في ساعة (بأسلوب القراءة التصويرية) — للمؤلف المستشار يوسف الخضر
١٩- القراءة التصورية – إقرأ كتابا في ساعة — للمؤلف المستشار جمال الملا
٢٠- القراءة السريعة المهنية — للمؤلف جيرهارد هورنر
٢١- القراءة السريعة — للمؤلفين بيتر شيفرد – جريجوري ميتشل
٢٢- كيف ترسم خريطة العقل — للمؤلف توني بوزان
٢٣- خريطة العقل (المرشد العملي لخريطة العقل) — للمؤلف د. محمد عوض رواس، د. نيفين حمزة البركاتي
٢٤- كيف تذاكر — للمؤلف رون فراي

٢٥-	كيف تدرس لتنجح	د. بيفرلي آن تشن
٢٦-	ما يعرفه الطلبة الأذكياء	آدم روبنسون
٢٧-	فالك النجاح	عطاالله الدوجان
٢٨-	تعلم كيف تدرس	ديريك رونتري
٢٩-	بناء العضلة الذهنية	د. ديفيد جامون – آلان دي.براجدون
٣٠-	صانع الفارق	جون مكاسويل
٣١-	العقل الباطن قوة خارقة في أعماق الإنسان	د. احمد توفيق حجازي
٣٢-	قوة عقلك الباطن	د. جوزيف ميرفي
٣٣-	تولّ السيطرة على عقلك الباطن	أنتوني ت. جالي
٣٤-	تحفيز التعلم	أ.د. عبداللطيف حسين فرج
٣٥-	كيف أقرأ؟	د. طارق سويدان – أ. فيصل باشراحيل
٣٦-	تعليم التفكير	د. فتحي عبدالله جروان
٣٧-	الدماغ والتعليم والتفكير	د. ذوقان عبيدات – د. سهيلة أبو السميد
٣٨-	دماغ التلميذ	كاثي ف. نتلي
٣٩-	عزز قدراتك العقلية إلى أقصى حد	فيليب كارتر – كن راسل
٤٠-	بناء القدرات الدماغية	آرثر ونتر – روث ونتر
٤١-	عادات العقل والتفكير	أ.د. يوسف قطامي – د. أميمة محمد عمور
٤٢-	إدارة العقل	د. جيلان بتلر – د. توني هوب
٤٣-	العادات السبع للناس الأكثر فعالية	ستيفن كوفي
٤٤-	العادة الثامنة	ستيفن كوفي
٤٥-	الذكاءات المتعددة وتجاوز التوقعات	د. محمد عبد الهادي حسين
٤٦-	كيف تصبح أكثر ذكاء؟	يوسف أبو الحجاج
٤٧-	البرمجة اللغوية العصوية في ٢١ يوما	هاري هيذر
٤٨-	معجزة آليات عمل العقل	جوزيف ميرفي
٤٩-	العقل القوي	توني بوزان
٥٠-	تدريس مهارات التفكير	أ.د. جودت أحمد سعادة
٥١-	تحفيز التعليم	أ.د. عبداللطيف حسين فرج
٥٢-	القدرة الذهنية الخارقة	جين ماري ستاين
٥٣-	الدوافع الخفية للسلوك	د. أحمد توفيق حجازي
٥٤-	دوافع السلوك	أ.د. جعفر المياحي
٥٥-	سيطر على التوتر	بول ماكينا

الأســرار السـبعة للدراسة الذكية

The Seven Secrets for Smart Studying

صديقي الطالب

أنك تمتلك قلعة، وتقف في هذه اللحظة في منتصفها وتنظر حولك، فتجد سبع غرف عملاقة، داخل كل غرفة كنز ضخم، وأنت صاحب القلعة وصاحب هذه الكنوز، وتريد الاستمتاع بها، ولكن لديك مشكلة صغيرة، أن لكل باب مفتاح وأنت لا تملك أياً من المفاتيح السبعة، وبدون المفاتيح سوف لن تتمكن من الدخول والاستمتاع بالكنوز، واستغلالها لتغني حياتك.

في هذا الكتاب، سوف أسلمك المفاتيح. فكل مفتاح سر، وكل سر مهارة من مهارات عقلك، وما أن تفتح كل الأبواب، وتنمي كل المهارات، حتى يصبح عقلك فولاذياً، قادراً على إيصالك إلى التفوق والنجاح بسهولة ومتعة، وإلى الكنوز الحقيقية في الحياة.

عقلك هو قلعتك، والأسرار السبعة في هذا الكتاب هي المفاتيح السبعة لمهارات عقلك. خذها، امتلكها، أتقنها ولا تتنازل عن أي منها، فهي حقك بالكامل.

ما الذي تستفيده من إتقان هذه المهارات السبعة:

١- تزيد ثقتك بنفسك.
٢- تصبح قادرا على فهم وحفظ أي موضوع بمجرد سماعه أو قراءته لمرة واحدة.
٣- تصبح لماحاً وأكثر ذكاءاً وتركيزاً.
٤- تشعر بالتمكّن من عالم الدراسة.
٥- تتفوق في مدرستك وجامعتك ووظيفتك وحياتك كلها.

صديقي الطالب، انت خليفة الله في الارض ولديك عقل بامكانيات خارقة، فما الذي يمنعك من التفوق؟ إن المتفوقين لا يختلفون عنك بشئ سوى بعض المهارات العقلية، لذا امتلكها وحلق في عالم الابداع.

Tel: 00962-79-7605880
00962-79-5528634
00962-6-5606171
Fax: 00962-6-5621445
Email: bassam-s@hotmail.com